

UNIVERZITA KARLOVA V PRAZE  
PEDAGOGICKÁ FAKULTA  
KATEDRA TĚLESNÉ VÝCHOVY

METODIKA ZÁKLADŮ SPORTOVNÍHO TRÉNINKU  
KRASOBRUSLENÍ DĚTÍ MLADŠÍHO ŠKOLNÍHO VĚKU

METHODICS OF BASICS IN FIGURE TRAINING SPORT TRAINING FOR  
CHILDREN OF PRIMARY SCHOOL AGE

Diplomová práce

Vedoucí práce:  
PaedDr. Ladislav Pokorný

Autor: Eva Halodová  
obor: Učitelství pro 1. stupeň ZŠ

Praha, červen 2012

Prohlašuji, že jsem diplomovou práci vypracovala samostatně za použití literatury uvedené v seznamu.

V Uherském Hradišti dne 12. června 2012

.....

Eva Halodová

Děkuji panu PaedDr. Ladislavu Pokornému za odborné vedení, pomoc a ochotu při vypracování mé diplomové práce a trenérům za konzultace a spolupráci.

## Abstrakt

Název práce: Metodika základů sportovního tréninku krasobruslení dětí mladšího školního věku

Cíl: Zmapování metodiky základních prvků krasobruslení v tréninku dětí mladšího školního věku z odborné literatury a její ověření v tréninku. Doplnění této metodiky na základě poznatků získaných z dotazníkového šetření, dále v průběhu konzultací s trenéry a tréninků. Práce zahrnuje základy bruslení, obraty, kroky, piruety a skoky.

Klíčová slova: krasobruslení, bruslení, metodika, bruslař, dítě, základ, prvek, skok, pirueta.

## Abstract

Title of the thesis: Methodics of basics in figure skating sport training for children of primary school age

Aim: The mapping of methodics of basic elements in figure skating training for children of primary school age from literature and its verification in training. The mending of this methodics based on questionnaire, knowledge get during the consultations with coaches and from training. It includes basics of skating, turns, steps, piruets and jumps.

Key words: figure skating, skating, methodics, skater, child, basic, element, jump, spin.

## OBSAH

1 ÚVOD .....	7
2 CÍLE A PROBLÉMY .....	8
3 TEORETICKÁ ČÁST .....	9
3. 1 Historie krasobruslení .....	9
3. 2 Definice krasobruslení .....	14
3. 3 Z pravidel krasobruslení .....	16
3. 3. 1 Krasobruslařské organizace, systém soutěží, kategorie a disciplíny .....	16
3. 3. 2 Systém hodnocení .....	18
3. 3. 3 Testy výkonnosti .....	21
3. 3. 4 Náplně programů .....	24
3. 4 Vyučovací metody .....	29
3. 5 Metodika základů bruslení .....	29
3. 5. 1 Základní postoj, první kroky a jízda na ledě .....	30
3. 5. 2 Postoj a jízda v podřepu a dřepu a jízda na jedné noze .....	30
3. 5. 3 „Rybičky“ a vlnovky vpřed/vzad .....	32
3. 5. 4 „Stromeček“ vpřed a brzda pluhem .....	33
3. 5. 5 Výskok snožmo a výskok s obratem o 180° .....	34
3. 5. 6 „Holubička“ a „kozáček“ .....	35
3. 5. 7 Překládání .....	36
3. 5. 8 Oblouk vpřed ven/dovnitř .....	37
3. 5. 9 Měsíková a valčíková trojka .....	39
3. 5. 10 Vlnovka po jedné noze .....	40
3. 6 Metodika piruet .....	40
3. 6. 1 Pirueta na obou nohách a přední vzpřímená křížená pirueta .....	41
3. 6. 2 Nízká pirueta .....	41
3. 6. 3 Pirueta ve váze (libela) .....	42
3. 6. 4 Zakloněná a ukloněná pirueta .....	42
3. 7 Metodika skoků .....	43
3. 7. 1 Kadet a Axel – Paulsenův skok .....	43
3. 7. 2 Salchowův skok, toeloop a Rittbergerův skok .....	45
3. 7. 3 Flip a Lutzův skok .....	46

4 HYPOTÉZY .....	47
5 METODY PRÁCE .....	48
6 VÝZKUMNÁ ČÁST .....	49
6. 1 Doplnění metodiky základů bruslení .....	49
6. 1. 1 Základní postoj, první kroky a jízda na ledě.....	49
6. 1. 2 Postoj a jízda v podřepu a dřepu a na jedné noze .....	50
6. 1. 3 „Rybičky“ a vlnovky vpřed/vzad.....	51
6. 1. 4 „Stromeček“ vpřed.....	51
6. 1. 5 Výskok snožmo a výskok s obratem o 180° .....	52
6. 1. 6 Pochodování, jízda vzad a zadní vnitřní „stromeček“ .....	53
6. 1. 7 Brzda, „holubička“ a „vozíček“ .....	54
6. 1. 8 Překládání .....	56
6. 1. 9 Oblouk vpřed/vzad ven /dovnitř .....	58
6. 2 Doplnění metodiky obrátů a kroků .....	61
6. 2. 1 Měsícová trojka, valčíková trojka a dvojtrojky .....	61
6. 2. 2 Mondový a mohawkový krok („amerikán“).....	62
6. 2. 3 Salchowové a toeloopové trojky.....	63
6. 2. 4 Špičkové kroky a „kružítka“.....	64
6. 2. 5 Rittbergerův krok, „mávátka“ a vlnovky .....	65
6. 2. 6 Choctawové překroky a překřížený protioblouk .....	67
6. 3 Doplnění metodiky piruet .....	68
6. 3. 1 Pirueta na obou nohách, „čápová“, vzpřímená křížená, zadní křížená.....	68
6. 3. 2 Nízká pirueta.....	70
6. 3. 3 Pirueta ve váze (libela) .....	71
6. 4 Doplnění metodiky skoků .....	72
6. 4. 1 Kadet a Axel – Paulsenův skok .....	72
6. 4. 2 Salchowův skok, toeloop a Rittbergerův skok.....	73
6. 4. 3 Flip, Lutzův skok a Robertsonův skok .....	74
7 DISKUZE .....	76
8 ZÁVĚR .....	80
9 SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY .....	82
10 PŘÍLOHY .....	84

# 1 ÚVOD

Krasobruslení je jeden z nejnáročnějších sportů vůbec a stojí na pomezí mezi uměním a sportem.

Jako téma pro svou diplomovou práci jsem si jej vybrala, protože se krasobruslení věnuji od svých 4 let. Do roku 2005 jsem závodně krasobruslila za oddíl TJ Slovácká Slávia Uherské Hradiště, v mladších školních letech jsem obsadila 2. místo v žebříčku Českého poháru, proto právě toto období hraje pro mě, co se krasobruslení týče, velkou roli a mám na něho krásné vzpomínky. V juniorské kategorii jsem se dvakrát zúčastnila Mistrovství České republiky.

Při založení bruslařského klubu BK Uherský Brod v roce 2008 jsem zde začala trénovat děti. V roce 2009 jsem získala trenérskou licenci C, trenér III. třídy.

Moje studium na Univerzitě Karlově, Pedagogické Fakultě, obor Učitelství pro 1. stupeň ZŠ je spjato s mojí trenérskou činností, protože trénuji právě děti 1. stupně ZŠ.

Teoretická část práce je podložena pouze studiem odborné literatury. Nejprve se zabývá historií krasobruslení, dále definuje krasobruslení jako sport. Poté zmiňuje důležitá fakta o krasobruslení, jako jsou krasobruslařské organizace a pravidla, které je nutné znát a pochopit tak, co se má stát základem tréninku. Následně se dostává k nejdůležitějšímu - metodice základů bruslení, obrátů, kroků, piruet a skoků.

Výzkumná část práce obsahuje doplnění této metodiky podložené dotazníkem, ověřením metodiky v tréninku a konzultacemi s trenéry.

Role trenéra je nesmírně zodpovědná a náročná a literatury pro nastudování metodiky krasobruslení je velmi málo, proto si vážím spolupráce trenérů, kteří mi pomohli napsat tuto diplomovou práci, ať už vyplněním dotazníku nebo konzultacemi při tréninku.

## **2 CÍLE A PROBLÉMY**

Cílem této práce je zmapovat metodiku základních prvků krasobruslení v tréninku dětí mladšího školního věku. Konfrontovat ji s názory trenérů a ověřit ji v tréninku. Po konzultaci s trenéry ji doplnit na základě jejich zkušeností a znalostí.

Problémy:

Jsou v odborné literatuře popsány všechny prvky, které jsou základem krasobruslení dětí mladšího školního věku?

Je veškerá metodika těchto prvků v odborné literatuře stále aktuální?

Lze metodiku prvků po dotázání a konzultacích s trenéry a po jejím ověření v praxi doplnit?

Liší se názory a zkušenosti dotázaných trenérů ohledně metodiky prvků od toho, co je uvedeno v literatuře?

Shodují se názory a zkušenosti dotázaných trenérů?



### 3 TEORETICKÁ ČÁST

#### 3. 1 Historie krasobruslení

Počátky bruslení spadají až do doby před několika desítkami tisíc let, kdy člověka napadlo využít rychlého a lehkého pohybu po zamrzlých vodních plochách rybníků a jezer. První brusle byly z kostí a byly funkčně používány člověkem k pohybu, ať už jako dopravní prostředek, nebo při lovu zvěře. Takové brusle byly nalezeny na území dnešního Ruska, Skandinávie, Velké Británie, Švýcarska, Německa, Belgie. Jejich stáří jsou různá. Na území Itálie byly nalezeny brusle, jejichž stáří se odhaduje asi na 4000 let, nález na území Slovenské Republiky je starý asi 5000 let, ve Francii se našly brusle staré 20 000 let a brusle, které byly nalezeny na území našeho státu, jsou pravděpodobně staré 30 000 let. Nejstarší kovová nalezená brusle vznikla asi před 2000 lety.

Kostěné brusle neměly ostré hrany a k rozjezdu se muselo použít holí. Koncem 13. století se na spodek brusle nasazoval železný plátek. Ani to ale nepomohlo způsobu jízdy. Až později, kdy truhlářský učeň z Holandska nasadil želízko vertikálně, vznikla brusle dnešní podoby. Tím že bylo želízko úzké, řezalo led, brusle měla hranu. Bylo možné se odrazit, hole byly odloženy, pohyb byl rychlejší, ovladatelnější. Jako doklad o tomto faktu svědčí rytina holandského mistra Bergmana z roku 1498.

Bruslení se rozšiřovalo a vyvíjelo, získávalo oblibu ve všech společenských vrstvách. Za překvapivou zmínku stojí názor Jana Amose Komenského, který řadil bruslení mezi hry životu nebezpečné a nedůstojné. Od 18. století se v Nizozemí začaly pořádat různé závody na rychlostní bruslení.

Byli to Angličané, kteří brusle zkrátili pro lepší manipulativnost. V roce 1744 vznikl v Edinburghu první bruslařský klub na světě. Uchazeč o členství musel předvést jízdu po kruhu na pravé i levé noze a skok před přes jeden až tři cylindry. Američan Benjamin West přesvědčil roku 1760 Angličany o dobré úrovni bruslení ve Filadelfii. Angličan Robert Jones napsal a vydal roku 1772 vůbec první odbornou příručku, která byla ale směřována mužům. Ženy tehdy nebruslily tak často. Bylo zde popsáno, jak

provádět základní bruslařské prvky – oblouky, vlnovky, trojky. Právě Jones vymyslel tento název - trojka. Další bruslařská příručka byla německá z roku 1790. Francouz Jean Garcin napsal v roce 1813 knihu s názvem Opravdový bruslař. Tato obsahovala moderní názory, protože autor zdůrazňoval estetickou stránku bruslení a nabádal, aby se bruslilo elegantněji. V Rusku si oblibu získalo bruslení, při kterém bruslař na ledě tvořil obrazce podle svých představ.

U nás byla první příručka o bruslení vydána v roce 1842. Napsal ji Josef Burián a zabýval se hlavně významem bruslení pro zdraví člověka. Technika bruslení byla zmíněna jen v náznacích.

Pro úspěšné provedení krasobruslařských figur bylo potřeba kvalitního ledu. Jeho údržba byla ale ovlivňována klimatickými podmínkami. Když byl led slabý, krasobruslaři měli na sobě několik metrů záchranného lana. Jinde bylo problémem přílišné množství sněhu. A tak se v roce 1860 objevil v Kanadě první zastřešený stadion. První uměle mražené kluziště vzniklo v Manchesteru v roce 1876.

Způsob jízdy se neustále zdokonaloval a vznikaly nové prvky a figury, které byly na ledě prováděny. Roku 1861 předvedl Angličan H. E. Vandervell první protizvrat. Následovali ho další a byl objeven i zvrát.

Novou éru krasobruslení započal Jackson Haines, původně baletní mistr. Je považován za zakladatele moderního bruslení. Přišel s novým typem ocelových bruslí, začal bruslit na hudbu a při bruslení věnoval pozornost pózám těla. V letech 1864 a 1865 vyhrál mistrovství Spojených států. V Evropě měl řadu úspěšných exhibičních vystoupení, diváci byli ohromeni elegancí a obratností, protože doposud převládal anglický styl přísného, strohého a ukázněného bruslení. Jeho jízda obsahovala skok kadet i piruetu. V zimě 1868 ve Vídni na ledě zatančil valčík, diváci byli v úžasu. To vedlo k založení vídeňské školy, která se brzy vyrovnala té anglické, a začaly se doplňovat. Hainesova další vystoupení v dalších zemích měla podobné odezvy, takže vznikala bruslařská střediska. Podle Hainese také vznikla první pravidla bruslení, která převzala i Mezinárodní bruslařská unie (ISU) při svém založení v roce 1892 a platila s menšími úpravami mnoho let.

Norský bruslař Axel-Paulsen má také neodmyslitelné místo v dějinách krasobruslení. V roce 1882 poprvé předvedl svůj skok. Následovali ho další objevitelé svých skoků. Někteří z nich se ještě za svého života dočkali dvojitého a dokonce trojitého provedení svého skoku.

Velkou změnu vnesl do krasobruslení Švéd Ulrich Salchow, který nejen že vynalezl brusle se zoubky, ale roku 1909 právě on objevil další nový skok.

Další objevitelé jsou Werner Rittberger, Alois Lutz, pan Robertson a pan Euler, který startoval na závodech v Praze v roce 1897.

Axel-Paulsenův, Salchowův, Rittbergerův a Lutzův skok jsou dnes základní krasobruslařské skoky spolu s kadetem, toeloopem a flipem.

### Světové krasobruslení

Jména výrazná v období mezi světovými válkami jsou Norka Sonja Henienová, desetinásobná mistryně světa, která přinesla novou módu kratších sukní a Karl Schäffer z Rakouska, který byl v letech 1929 až 1936 osmkrát mistr Evropy a sedmkrát mistr světa.

Po druhé světové válce patřil k velkým krasobruslařům Američan Richard Button, pětinasobný mistr světa a vítěz olympiád v letech 1948 a 1952. K jeho nástupcům patřili bratři Jenkinsovi nebo Kanadčan Donald Jackson.

Mezi ženami se prosadila např. Kanadanka Barbara Ann Scottová, dále Američanka Carol Heissová, Sjoukje Dijkstrovou z Holandska, které získaly několik světových titulů.

Ve sportovních dvojicích dominovali Kanadčanky Wagnerová – Paul, čtyřikrát mistři světa z let 1957 až 1960.

V kategorii tanců na ledě udávali směr Westwoodová – Demmy, Markhamová – Jones nebo Towlerová – Ford. Všichni z anglické školy.

V 60. a 70. letech se prosadila Peggy Flemingová z Ameriky.

Rusové Bělousová – Protopopov, čtyřnásobní světoví šampioni, dále Irina Rodinová – Alexej Ulanov, pozděj Alexandr Zajacev patřili ke špičce ve sportovních dvojicích.

V tancích na ledě také vítězili šestkrát na mistrovství světa a zlato měli na Olympiádě v Innsbrucku v roce 1976 závodníci ze Sovětského svazu Pachomovová – Gorškov.

Z 80. a 90. let 20. století stojí za zmínku Scott Hamilton, čtyřnásobný mistr světa a vítěz olympiády v Sarajevu v roce 1984, dále Brian Orser nebo Elvis Stojko.

V ženách si získala slávu německá reprezentantka Katarina Wittová, začala vítězstvím na olympijských hrách v Sarajevu, pokračovala zlatem na mistrovstvích Evropy i světa a nakonec znovu obhájila zlato na olympiádě v Calgary v roce 1988. Katarina měla vždy jízdu zajímavé choreografie. Dále se prosadila Ruska Oksana Bajulová.

Ruští Valovová – Vasilev zapůsobili ve sportovních dvojicích a Mojseová – Miněnkov nebo reprezentanti Anglie Torvillová – Dean v tanečních párech.

V posledních deseti letech dominovali, a nebo jsou stále aktivními krasobruslaři, Rusové Alexej Jagudin a Jevgenij Pluščenko a Francouz Brian Joubert.

Z žen si vybavujeme Irinu Sluckou, která reprezentovala Rusko, Carolina Kostnerová reprezentuje Itálii a za Japonsko Miki Andová nebo Mao Asadová.

Sportovní dvojice ruští závodníci Berežná – Shikarulidze, Petrovová – Tichonov, Totmaninová – Marinin a za Německo Aliona Savchenko – Robin Szolkowy.

Taneční páry z Francie Anissinová – Peizerat, z Itálie Fusar-Poliová – Margalio, nebo z Ruska Lobačevová – Averbuch.

Vývoj bruslení u nás

Už roku 1860 bylo možné si u nás zakoupit brusle v obchodě. Pan Haines vystoupil v Česku v roce 1871, avšak první dva české bruslařské kluby vznikly již v roce 1868, v Praze a v Opavě. Poté se šíří do Roudnice, Plzně, Brna.

Velkou roli v rozvoji bruslení u nás měl pan Augustin Krejčí, který napsal roku 1887 metodickou příručku Nauka o bruslení. Obsahovala přesné popisy bruslařských prvků a figur.

Krasobruslení jako oficiální sport u nás existuje od roku 1888 a rok poté se v Praze konaly první mezinárodní krasobruslařské závody. V roce 1922 byl založen Bruslařský svaz republiky československé a první umělé kluziště bylo otevřeno v roce 1931 v Praze na Štvanici.

Náš stát do té doby neměl mezi světovými krasobruslaři mnoho výrazných osobností .

Úspěšní u nás doma byli Josef Slíva, ten získal šestkrát titul mistra Čech v letech 1924 až 1933, dále Pelka, bratři Hainzové, Hasenöhrl, Glogar, Zemek, Mikšová, Hrubá, Nyklová, Kučerová-Nováková, Dědič, Srbová, Čáp, Fikara a další.

V roce 1929 získali na mistrovství světa bronzovou medaili Hoppeová – Hoppe.

Období po druhé světové válce bylo etapou velkého vývoje světového krasobruslení, skákaly se dvojité i trojitě skoky a Československo začalo vynikat.

V letech 1949 a 1950 a stala Ája Vrzáňová mistryní světa.

Karol Divín byl dvakrát mistrem Evropy, stříbrným medailistou z olympijských her roku 1960 a rovněž měl stříbro z mistrovství světa.

Mezi sportovními dvojicemi triumfovali Suchánková s Doležalem – dvakrát mistři Evropy, stříbro z mistrovství světa z roku 1958.

V kategorii tanečních párů to byli sourozenci Romanovi, kteří v letech 1962 až 1965 získali čtyři tituly mistrů Evropy a tři tituly mistrů světa.

V pozdějším období vybojovala Hana Mašková zlato na mistrovství Evropy 1968 a bronz na olympiádě v Grenoblu.

Ondrej Nepela se stal pětinasobným mistrem Evropy, trojnásobným mistrem světa a vítězem olympijským her v Saporu roce 1972.

V letech 1985 – 1987 byl třikrát mistrem Evropy Josef Sabovčík a obsadil i třetí místo na olympiádě v Sarajevu.

V roce 1991 zvítězil na evropském šampionátu Petr Barna.

Ve sportovních dvojicích to byli Kovaříková s Novotným, kteří získali v roce 1995 zlato na mistrovství světa, později další dva tituly mistrů světa mezi profesionálními krasobruslaři, kam přestoupili.

V posledních deseti letech nás reprezentovali Dlabola – Beránková ve sportovních dvojicích, kteří v roce 2002 obsadili 8. místo na olympiádě a 5. místo na mistrovství světa.

Hájková – Vincour a Myslivečková – Novák se objevili na mistrovstvích Evropy v kategorii taneční páry.

Tomáš Verner obsadil v roce 2007 druhé místo na mistrovství Evropy, v roce 2008 toto mistrovství vyhrál a v roce 2011 měl medaili bronzovou. Na mistrovství světa skončil dvakrát čtvrtý.

Michal Březina obsadil dvakrát čtvrté místo jak na mistrovství Evropy tak světa.

V kategorii žen byly reprezentantkami Ivana Hudziecová, Petra Lukačíková a Nela Simaová.

(Dědič, 1976; Hrázská, 2006; Šťastná-Königová, 1985;

<http://www.krasobru.wz.cz/Krasobruslari.htm>;

[http://cs.wikipedia.org/wiki/Michal\\_Březina](http://cs.wikipedia.org/wiki/Michal_Březina);

[http://cs.wikipedia.org/wiki/Tomáš\\_Verner](http://cs.wikipedia.org/wiki/Tomáš_Verner))

### **3. 2 Definice krasobruslení**

Krasobruslení je jeden z nejnáročnějších sportů. Krasobruslaři musí vykazovat vysokou všestrannost – obratnost, rychlost, sílu, vytrvalost, psychickou odolnost, předvést nejen technické prvky ale i umělecký dojem, vyjádřit hudbu pohybem, mít cit pro rytmus. Po případném pádu se opět zkoncentrovat a jízdu dokončit. Důležitá je tedy také imunita vůči neúspěchu.

Krasobruslení patří do esteticko – koordinačních sportů. Znamená to přesně zvládnout nelehké pohybové struktury se zaměřením na jejich estetický výraz. Ty jsou choreograficky seskládány do sestavy, která je doprovázena hudbou. Výkonnost se hodnotí obtížností prvků a kvalitou estetického výrazu. Prvky estetického cítění a umělecký projev jsou podstatnou částí tohoto sportu. Při jemném provedení cviku si bruslař uvědomuje pohybový rytmus, a ten je v bruslení vyžadován. Koordinační schopnosti jsou nutné pro složitou motoriku, kterou krasobruslení obnáší.

Bruslení, a tedy i krasobruslení je jeden z nejvhodnějších druhů tělesného pohybu pro mládež, zvyšuje krevní oběh a kapacitu plic, posiluje svalstvo dolních končetin, zlepšuje celkovou obratnost, zdokonaluje funkce ústrojí statického spolu s příslušným svalstvem.

Rozvíjí nervosvalovou koordinaci, protože k úspěšnému provedení bruslařského prvku je potřeba jemná a citlivá souhra vědomých, ale skoro neznatelných pohybů, v oblasti motorického svalstva celého těla.

Teplota prostředí, při kterém je tento sport provozován, pomáhá otužovat organismus napomáhat správné termoregulaci.

Významně podporuje správné držení těla, to je nutnou součástí techniky krasobruslení a jeho fyzikální podstatou.

Napomáhá rozvoji prostorové orientace. Při provádění pohybu má poloha těla, zvláště hlavy, určující význam. Při krasobruslení musí být orientace v prostoru dokonalá.

Tento sport učí člověka také vlastnostem jako je trpělivost, vytrvalost, houževnatost, důslednost a píle a tyto mají velký vliv na povahové rysy sportovce, který je poté uplatňuje i v ostatním životě. Málokterý sport vyžaduje tolik sebezapření a odříkání jako právě krasobruslení.

(Starcová, 2009)

#### Sportování dětí mezi 6 a 10 rokem

Pohybové dovednosti u 6 letého dítěte jsou v podílu: 10 % obratnost, 20 % rychlost, 35 % síla a 35 % vytrvalost. V tomto věku už dítě umí skoky do dálky, poskoky, přeskakování předmětů, výskoky, skoky do výšky, skoky po jedné noze, chůze na balanční kladině, stoj na jedné noze trvající až 5 vteřin. Preference určité strany už je také jistá. Děti v tomto věku mají vysokou napodobovací schopnost.

Denní potřeba smíšeného pohybu u dítěte v mladším školním věku (7-10 let) je 6 hodin. Období mladšího školního věku je z hlediska vývoje dítěte rizikové, a to díky nástupu do školy, kdy se výrazně mění nejen denní, ale i pohybový režim.

Děti mohou vykazovat tuhost některých svalů (obvykle ohýbače kolenních kloubů). Dítě už dokáže kopírovat pohyb paže a polohy těla, aniž by je sledovalo zrakem. Během tohoto období získá vytříbenou formu běhu, házení a chytání (jako dospělý), zlepšuje kontrolu pohybů, jako jsou skoky, poskoky, přeskakování. Vysoké úrovně dosahuje rytmická schopnost.

(Kučera, 2011)

*„Riziko, že může být dítě poškozeno sportem, je dnes podstatně menší než nebezpečí a defekty, které se mohou objevit při nedostatku pohybové aktivity. Detrénink, nárůst*

*obezity a nedostatku podnětů k optimálnímu vývoji motorických funkcí hrozí většině dětí.“ (Kučera, 2011, s. 16)*

### **3. 3 Z pravidel krasobruslení**

Platných pro sezónu 2012/2013.

V této sekci se práce zaměřuje na pravidla a ostatní struktury. Předtím, než bude soustředěna na metodiku, je třeba zmínit fakta, která s trénováním souvisí – od krasobruslařských organizací, systému soutěží, bodování, přes věkové kategorie, soutěžní disciplíny až po testy výkonnosti, části soutěže a jejich náplně. V tomto všem je nutné se orientovat, aby bylo možno vychovávat kvalitní bruslaře. Je potřeba vědět, které prvky jsou povinné pro danou sezónu, a které se tedy stávají základem tréninku, ať už prováděné samostatně nebo v rámci trénování volné jízdy či krátkého programu. Svěřenci by si také měli být vědomí, za co mohou být penalizováni.

#### **3. 3. 1 Krasobruslařské organizace, systém soutěží, kategorie a disciplíny**

Mezinárodní bruslařská unie (International Skating Union, dále jen „ISU“) řídí světové krasobruslení a rychlobruslení. Vznikla v roce 1892. Do jejich pravomoci spadají všechny mezinárodní soutěže a mezinárodní krasobruslařský styk.

Vrcholným orgánem českého krasobruslení je Český krasobruslařský svaz (dále jen „ČKS“), organizovaný v ISU a ČSTV.

Vrcholným orgánem ČKS je Valná hromada ČKS, řídícím orgánem je Předsednictvo ČKS, jednotlivé kluby mu podléhají. Ve své činnosti se řídí Stanovami ČKS.

Krasobruslařské soutěže jsou rozděleny na mezinárodní, mistrovské, pohárové, přeborové a jim podobné. V ČR je většina soutěží pořádána kluby, tyto soutěže jsou organizovány následovně:

- a) Český pohár
- b) Pohár ČKS A
- c) Pohár ČKS B

Pouze účast v soutěžích Český pohár je kvalifikací pro Mistrovství České republiky. Mistrovství České republiky je pořádáno pro kategorie nejmladší žactvo a vyšší. Vítěz získává titul „Mistr České republiky“.



Podmínkou startu v soutěžích Český pohár je splnění testu výkonnosti pro danou kategorii. Kategorie nováčci mladší a nováčci jsou hodnoceny šestkovým systémem, všechny vyšší kategorie jsou hodnoceny systémem ISU.

Pohár ČKS A je nižší soutěž, ve které mohou startovat jak závodníci, kteří test splněn mají, ale i ti, kteří test splněný nemají. Náplně programů kategorií jsou stejné jako v Českém poháru. Jezdí se pouze volná jízda. Všechny kategorie jsou hodnoceny šestkovým systémem.

Pohár ČKS B je níže než A. Mohou zde startovat jen závodníci bez příslušného testu. Náplně programů jsou jiné než v Českém poháru. Jezdí se pouze volná jízda. Všechny kategorie se hodnotí šestkovým systémem. Rozjížděky mají délku 4 minuty.

#### Soutěžní kategorie

V krasobruslařských soutěžích mohou startovat závodníci a závodnice, kteří do 30. června před sezónou dosáhnou věku 6 let. Pokud je 6 let dosaženo až 1. 7., závodník ještě nesmí v následující sezóně startovat a musí rok vyčkat. 6 let je dolní věková hranice. Pro stanovení horní věkové hranice v kategoriích je rozhodující vždy 1. červenec před sezónou, kdy závodník či závodnice nesmí horní věkovou hranici dosáhnout. Pokud jej dosáhl, musí startovat ve vyšší věkové kategorii.

HVH – horní věková hranice

DVD – dolní věková hranice

	HVH	DVH
Nováčci mladší	1. 7. 2005 – 30. 6. 2006	
Nováčci	1. 7. 2004 – 30. 6. 2005	
Žactvo nejmladší	1. 7. 2002 – 30. 6. 2004	
Žactvo mladší	1. 7. 2000 – 30. 6. 2002	
Žactvo	1. 7. 1997 – 30. 6. 2000	
Junioři	1. 7. 1993 - 30. 6. 2000	
Senioři	bez omezení - 30. 6. 1998	

(<http://www.czechskating.org/dokumenty/264.pdf>)

Tato diplomová práce se zabývá krasobruslením dětí mladšího školního věku, tomu odpovídají kategorie nováčci mladší, nováčci, žactvo nejmladší a žactvo mladší. Proto již bude dále pozornost věnována pouze těmto kategoriím.

Soutěžní disciplíny

- a) jednotlivci
- b) sportovní dvojice
- c) tance na ledě
- d) synchronizované bruslení

V jednotlivcích soutěží vždy ženy a muži (dívky a chlapci) odděleně.

Další obsah práce bude soustředěn na disciplínu jednotlivců.

Jednotlivé části soutěže

Krátký program se jezdí vždy jako první a musí obsahovat pouze předepsané prvky.

Nejmladší věkové kategorie krátký program nemají, začíná až u kategorie mladší žactvo.

Volná jízda se jezdí jako druhá, po krátkém programu. Při výběru prvků, které budou tvořit volnou jízdu je určitá volnost, ale je nutné se řídit předepsanými náplněmi volných jízd, které omezují např. počet prvků, aj.

Hudební doprovod pro obě části soutěže může být libovolný, avšak nesmí být vokální se slovy. Choreografie, která by měla hudbu vyjadřovat, hraje velkou roli. Před každou jízdou je rozjíždka v délce 6 minut.

### **3. 3. 2 Systém hodnocení**

Krasobruslení je jedním ze sportů, kde zasahuje při hodnocení lidský faktor a subjektivita. Jednomu se líbí ono, druhému zas to a vždy se někomu rozhodnutí bude zdát nespravedlivé. Tento problém asi není možné odstranit úplně, ale nahrazení starého systému novým pomohlo zobjektivnit bodování tím, že každý prvek má pevně danou hodnotu. Dříve prvky žádné pevně dané hodnoty neměly a hodnocení bylo tedy zcela na rozhodčích.

Šestkový systém hodnocení

Byl používán od počátku novodobé historie krasobruslení až do konce sezóny 2003/2004, co se týče všech mezinárodních a mistrovských závodů pořádaných ISU.

Avšak v České republice se s ním i nadále hodnotí kategorie nováčci mladší a nováčci v soutěži Český Pohár a všechny kategorie soutěže Pohár ČKS A i B.

V krátkém programu se udělují známky za požadované prvky a za umělecký dojem, ve volné jízdě za technickou hodnotu a umělecký dojem. Rozhodčí si předvedené prvky

zapisují během jízdy, po skončení jízdy porovnají s již předvedenými jízdami a podle toho dají lepší nebo horší známku. Známky jsou u každého rozhodčího sečteny a vzejde pořadí závodníků u jednotlivých rozhodčích. Tato pořadí se porovnají a vzejde výsledné pořadí závodu, kdo má nejvíce nejlepších umístění, je vítěz, atd. Má-li jeden závodník tři lepší a dvě horší umístění než druhý závodník, musí být umístěn na lepším místě než druhý závodník. Pokud při součtu dvou známek dojde ke shodě počtu bodů, lepší umístění má ten závodník, který má vyšší známku za požadované prvky v krátkém programu nebo za umělecký dojem ve volné jízdě.

Známka za technickou hodnotu nebo požadované prvky odráží obtížnost a kvalitu předvedených prvků. Hodnotí se čistota skoků, rychlost nájezdu, výjezd, u kombinací plynulost, u piruet rychlost otáčení a provedení pozic, u kroků rychlost a plynulost. Známka za předvedení vyjadřuje celkový estetický dojem – choreografie, interpretace, využití ledové plochy, rychlost bruslení, soulad bruslení s hudbou, jízda v hranách (oblouky, odrazy), práce kolen, plynulost jízdy, držení těla, paží, hlavy, využívání jízdy v obou směrech.

(<http://czechskating.org/dokumenty/472.pdf>)

#### Srážky v šestkovém systému hodnocení

Srážka u skoků a kombinace skoků jsou např. za pád nebo vynechání, vypadnutí z výjezdu, odraz ze špatné hrany, nedotočený skok, dotek rukou či nohou, dvojtrojku mezi skoky u kombinace, apod.

Srážka u piruet je např. za pád nebo vynechání, menší počet otáček, cestování, pomalé otáčení, slabou pozici v dané poloze, dotek volnou rukou nebo nohou, apod.

Srážky u krokových pasáží a spirál jsou např. pád nebo vynechání, zakopnutí, slabou kvalitu, spirály bez změny nohy, apod.

Srážka je také za prvek navíc nebo za pád během jízdy mimo předepsané prvky.

Také u známky za předvedení mohou být srážky za bruslařské dovednosti.

(<http://czechskating.org/dokumenty/504.pdf>)

#### ISU systém hodnocení

Je platný od sezóny 2004/2005 na mezinárodních a mistrovských soutěžích pořádaných ISU a od sezóny 2005/2006 v soutěži Český pohár v kategoriích nejmladší žactvo a vyšší a také Mistrovství České republiky.

V tomto systému posuzují jízdy dvě skupiny porotců - technický panel se soustředí na obtížnost předvedení prvků a sbor rozhodčích na jejich provedení. Znamky jsou opět dvě – body za techniku a za programové komponenty.

Body za techniku jsou udělovány podle tabulek. V těchto tabulkách má každý prvek svou zkratku podle anglického názvu, svou základní hodnotu a plusové a minusové hodnoty, které se udělují podle kvality předvedení. Za předvedený prvek dostane závodník základní bodovou hodnotu a podle toho, jak kvalitně ho předvedl rozhodčí buď přičtou plusovou hodnotu k této základní hodnotě, nebo od této základní hodnoty odečtou minusovou hodnotu. Každý prvek má 4 stupně obtížnosti.

Body za programové komponenty uděluje pouze sbor rozhodčích, technický panel do tohoto nezasahuje. Hodnotí se 5 programových komponent:

- a) bruslařské dovednosti: celková kvalita bruslení, rychlost, plynulost, kvalita pohybu, jízda v hranách, skluz, síla, lehkost bruslení
- b) spojovací prvky: bruslařské kroky (prvky) spojující nosné prvky programu, kvalita a obtížnost spojovacích prvků, propojenost a návaznost prvků, rozmanitost, způsob rozložení, nájezdy do prvků, výjezdy z nich
- c) předvedení/provedení: schopnost předvést, provedení, styl, držení těla, dojem, jakým působí pomocí úmyslných pohybů těla
- d) choreografie: smysluplné využití celé ledové plochy, nosné prvky by měly být rozloženy rovnoměrně po ledové ploše, esteticky příjemné, originální, kreativní, pohyb vyjadřuje hudbu
- e) interpretace: využití těla a bruslařských prvků k vyjádření nálady, emocí a charakteru hudby, smysl pro rytmus, procítěnost

Jednotlivé komponenty jsou ohodnoceny od 0,25 do 10,0 bodů, s odstupňováním po 0,25 bodu. Udělené body jsou dále násobeny danými faktory.

Srážky jsou také pevně určeny - za pád, za čas, za nedovolený prvek, atd.

(Babická, 2009)

V závodech Český pohár a MČR jsou v kategorii nejmladší žactvo hodnoceny pouze 3 programové komponenty: bruslařské dovednosti, předvedení/provedení, interpretace.

V kategorii mladší žactvo jsou hodnoceny 4 programové komponenty: bruslařské dovednosti, spojovací prvky, předvedení/provedení, interpretace.

(<http://czechskating.org/dokumenty/497.pdf>)

### 3. 3. 3 Testy výkonnosti

Tato diplomová práce se soustředí na základní prvky krasobruslení dětí mladšího školního věku. Testy výkonnosti vymezují základní prvky pro každou věkovou kategorii. Obsah práce je tedy tímto určen.

Testy výkonnosti vycházejí ze zásad povinných cviků, které se v Česku dříve jezdily. Poté, co byly zrušeny, poklesla úroveň českých krasobruslařů. Proto se od sezóny 2001/2002 přistoupilo k plnění výkonnostních testů.

Jsou pořádány za účelem prověřit bruslaře v plnění bruslařských prvků, včetně základních elementů a povinných cviků, piruet, skoků a také ve schopnosti být souladu s hudbou (test č. 5 a výše).

Závodník plnící jednotlivé testy si tímto zajišťuje vyrovnaný výkonnostní růst a možnost předvést kvalitní výkon ve všech částech soutěže.

Každý test obsahuje určité prvky. Pro každou kategorii platí jeden test.

Závodník předvádí svůj výkon buď samostatně, nebo ve skupině více bruslařů. Na každý prvek má dva pokusy. Je hodnocen třemi komisaři. Každý z nich dává 0 až 4 body za každý předvedený prvek. Za jeden prvek může závodník získat tedy 0 až 12 bodů.

1 bod: absolvováno, hrubé chyby v technice a provedení požadovaných prvků testu

2 body: předvedeno, chyby v technice a provedení (předepsané hrany, základní držení trupu a paží, chyby v kresbě a pozici); základní dovednost zvládnuta, lze předpokládat zlepšení

3 body: dobré zvládnutí požadovaného prvku testu, drobné chyby a nepřesnosti v držení, v hranách; požadovaný prvek je z bruslařského hlediska i přes drobné nepřesnosti absolvován plynule, v případě skoků - skočen s dopadem na jednu nohu

4 body: požadovaný prvek testu je předveden na dobré bruslařské úrovni, může vykazovat drobné odchylky v předvedení, ale celkové zvládnutí prvku je v souladu s požadovanou technikou provedení.

Získaný počet bodů se převede na procenta, kdy 100% je nejvyšší možný počet bodů, který lze v tom kterém testu získat. Podle toho jak

Zelená – splnění testu na 100% - 75%

Žlutá – splnění testu na 74,9% - 60 %

Bílá – splnění testu na 59,9% - 45%

V sezóně 2012/13 je splnění testu alespoň na bílou kartu podmínkou pro start na soutěžích Českého poháru. Bez splnění testu je možné startovat v soutěžích Poháru ČKS. Pro start na Mistrovství České republiky je nutné test splnit minimálně na žlutou kartu. Pokud závodník test nesplní, může jej bez omezení opakovat. Splní-li ho na bílou kartu, a chce jít k testu vyšší kategorie, musí z předešlého testu opakovat tři stanovené prvky minimálně na žlutou kartu.

Test č. 1 – příprava	1. 7. 2006 a mladší
Test č. 2 – nováčci mladší	1. 7. 2005 – 30. 6. 2006
Test č. 3 – nováčci	1. 7. 2004 – 30. 6. 2005
Test č. 4 – nejmladší žactvo	1. 7. 2002 – 30. 6. 2004
Test č. 5 – mladší žactvo	1. 7. 2000 – 30. 6. 2002

Prvky jednotlivých testů – základní prvky pro danou kategorii

Test č. 1 - příprava

- 1) „stromeček“ vpřed
- 2) zadní vnitřní „stromeček“
- 3) oblouk vpřed ven, dovnitř
- 4) brzda pluhem
- 5) jízda vpřed ve dřepu na jedné noze
- 6) překládání vpřed
- 7) překládání vzad
- 8) valčíkové trojky
- 9) spirála = „holubička“ (provedení pouze na jednu nohu vpřed)
- 10) „čapová“ pirueta (minimálně 4 otáčky)

Test č. 2 – nováčci mladší

- 1) oblouk vzad ven
- 2) brzda do „T“
- 3) střihy přes trojku = „mávátka“
- 4) mondový krok
- 5) mohawkový krok = „amerikán“

- 6) Rittbergerův krok
- 7) „kružítko“ zadní
- 8) kadet
- 9) jednoduchý salchow
- 10) pirueta přední vysoká křížená (první otáčky v otevřené pozici, celkem minimálně 8 otáček)

#### Test č. 3 – nováčci

- 1) vlnovka vpřed ven, dovnitř
- 2) zadní vnitřní půloblouky
- 3) měsícová trojka vnější
- 4) dvojtrojka vpřed ven
- 5) dvojtrojka vpřed dovnitř
- 6) toeloop
- 7) rittberger
- 8) flip
- 9) lutz
- 10) nízká pirueta (3 otáčky)

#### Test č. 4 – Nejmladší žactvo

- 1) vlnovky vpřed, vzad
- 2) překřížený protioblouk vpřed, vzad
- 3) dvojtrojka vzad ven
- 4) dvojtrojka vzad dovnitř
- 5) špičkové kroky
- 6) jednoduchý axel
- 7) dvojitý salchow
- 8) sekvence spirál (vpřed ven, trojka, vzad ven, na obě strany)
- 9) wolley = robertson
- 10) kombinovaná pirueta (pirueta ve váze, přechod do nízké, pak vysoká křížená, v každé pozici minimálně 4 otáčky)

#### Test č. 5 – Mladší žactvo

- 1) vlnovka vzad vnější, vnitřní

- 2) Salchowové trojky
  - 3) toeloopové trojky
  - 4) choctawové překroky = okénka
  - 5) dvojitý toeloop
  - 6) dvojitý rittberger
  - 7) dvojitý flip
  - 8) dívky: zakloněná/ukloněná pirueta (minimálně 6 otáček)  
chlapci: zadní křížená pirueta (minimálně 8 otáček)
  - 9) pirueta ve váze se změnou nohy (na každé noze minimálně 4 otáčky)
  - 10) kombinovaná pirueta (s minimálně 1 změnou nohy a minimálně 2 změnami polohy těla, na každé noze minimálně 6 otáček, takže celkem minimálně 12 otáček)
  - 11) čtrnáctikrok (s hudbou, pouze pánské kroky, 4 kresby, 2 kola)
- (<http://czechskating.org/dokumenty/265.pdf>)

### **3. 3. 4 Náplně programů**

V soutěžích Českého poháru a ČKS A

Hodnotí se: lehkost, plynulost a čistota bruslení, celkový styl, držení těla, bruslení v rytmu vybrané hudby, kvalita předvedených prvků. Jako hudební doprovod je povolena vokální hudba.

Nováčci mladší (dívky i chlapci)

Délka volné jízdy: 1:15 – 1:30 min.

Maximální obsah volné jízdy:

- a) překládání vpřed a vzad na obě strany
- b) spirály na obou nohou (vpřed i vzad)
- c) trojky na obě strany
- d) skoky – kadet, salchow, loop (nesmí být předvedeny v kombinaci ani sekvenci)
- e) vysoká pirueta na jedné noze
- f) „vozíček“

Nováčci (dívky i chlapci)

Délka volné jízdy: 1:45 – 2:00 min.

Maximální obsah volné jízdy:

- a) dvě jednoduché krokové sekvence na obě strany (trojkové obraty a „amerikány“)



- b) spirály na obou nohou (vpřed i vzad)
  - c) všechny jednoduché skoky včetně jednoduchého axel-paulsena (nesmí být předvedeny v kombinaci ani sekvenci)
  - d) dvě různé piruety
- (<http://czechskating.org/dokumenty/508.pdf>)

V soutěžích Českého poháru, Mistrovství České republiky a ČKS A  
Nejmladší žactvo

Volná jízda (chlapci i dívky)

Délka volné jízdy 2:30 min. dívky, 3:00 chlapci, +/- 10 sekund

- a) maximálně 6 skokových prvků (jedním z nich musí být skok axelového typu)
- b) v rámci počtu skokových prvků maximálně 1 kombinace nebo sekvence skoků (kombinace může obsahovat max. 2 skoky), každý skok může být sólově jen jednou
- c) maximálně 2 piruety rozličného charakteru (z nichž jedna musí být kombinovaná s minimálně jednou změnou nohy a minimálně 8 otáčkami)
- d) maximálně 1 kroková pasáž po přímce pokrývající minimálně 2/3 kluziště
- e) maximálně 1 spirály

Mladší žactvo

Krátký program dívky

Délka programu max. 2:15 min.

- a) jednoduchý axel-paulsen
- b) jedna kombinace skoků, která se skládá ze dvou dvojitých skoků, nebo jednoho dvojitého a jednoho jednoduchého skoku, nesmí být opakován skok z bodu a)
- c) ukloněná nebo zakloněná pirueta (minimálně 6 otáček)
- d) pirueta ve váze s jednou změnou nohy (minimálně 4 otáčky v dané poloze na každé noze)
- e) spirály
- f) jedna kroková pasáž libovolného tvaru (přímka, vlnovka, kruh) plně využívající celou ledovou plochu

Krátký program chlapci

Délka programu max. 2:15 min.

- a) jednoduchý axel-paulsen

- b) jedna kombinace skoků, která se skládá ze dvou dvojitých skoků, nebo jednoho dvojitého a jednoho jednoduchého skoku, nesmí být opakován skok z bodu a)
- c) nízká pirueta (minimálně 6 otáček)
- d) pirueta ve váze s jednou změnou nohy (minimálně 4 otáčky v dané poloze na každé noze)
- e) spirály
- f) jedna kroková pasáž libovolného tvaru (přímka, vlnovka, kruh) plně využívající celou ledovou plochu

Volná jízda (dívky i chlapci)

Délka programu max. 2:30 min dívky, 3:00 chlapci, +/- 10 sekund

- a) maximálně 6 skokových prvků (jedním z nich musí být skok axelového typu)
  - b) v rámci počtu skokových prvků maximálně 2 kombinace nebo sekvence skoků (kombinace může obsahovat max. 2 skoky)
  - c) maximálně dvě piruety rozličného charakteru (z nichž jedna musí být kombinovaná s minimálně jednou změnou nohy a minimálně 8 otáčkami)
  - d) maximálně 1 kroková pasáž nebo 1 spirály
- (<http://czechskating.org/dokumenty/497.pdf>)

V soutěžích Pohár ČKS B

Jako hudební doprovod je povolena vokální hudba.

Nováčci mladší

Délka VJ: max. 1:15 min. Volná jízda se skládá z prvků krasobruslení vyjma skoků a musí obsahovat tuto minimální náplň:

- a) valčíkové trojky (minimálně 3 za sebou navazující, na každou stranu)
- b) překládání vpřed a vzad na obě strany (minimálně 4 navazující přeložení, na každou stranu)
- c) „čápová“ pirueta (minimálně 3 otáčky v poloze „čáp“)
- d) minimálně 1 spirála nebo „vozíček“ na jedné noze (výdrž v poloze min. 3s)

Nováčci

Délka VJ max. 1:15 min. Volná jízda se skládá z prvků krasobruslení vyjma skoků a musí obsahovat tuto minimální náplň:

- a) minimálně 2 jednoduché krokové vazby na obě strany (např. „amerikány“, valčíkové

- trojky) - pokrytí minimálně 2/3 zvoleného tvaru (kruh, přímka, serpentina)
- b) překládání vpřed a vzad na obě strany
- c) minimálně 2 různé piruety (různé zkratky dle pravidel ISU systém hodnocení)
- d) minimálně 1 spirála vpřed a minimálně 1 spirála vzad, změna nohy není povinná

#### Žactvo nejmladší

Délka VJ max. 2:00 min. Volná jízda se skládá z prvků krasobruslení a musí zároveň obsahovat tuto minimální náplň:

- a) 1 kroková pasáž ve tvaru písmene „S“ pokrývající celou plochu kluziště – součástí musí být Rittbergerové kroky provedené na každou stranu
- b) překládání vpřed a vzad na obě strany
- c) minimálně 2 různé piruety (různé zkratky dle pravidel ISU systém hodnocení)
- d) sekvence spirál pokrývající minimálně 2/3 kluziště, změna nohy je povinná
- e) maximálně 3 skokové prvky (skoky s max. 1 obratem) - v rámci povoleného počtu skokových prvků může být maximálně 1 kombinace nebo sekvence skoků, stejný skok se může opakovat pouze v rámci kombinace nebo sekvence

#### Žactvo mladší

Délka VJ max. 2:15 min. Volná jízda se skládá z prvků krasobruslení a musí obsahovat tuto minimální náplň:

- a) maximálně 6 skokových prvků (skoky s max. 1 obratem) - v rámci povoleného počtu skokových prvků může být maximálně 1 kombinace nebo sekvence skoků, stejný skok se může opakovat pouze v rámci kombinace nebo sekvence
- b) wolley
- c) 1 pirueta ve váze se změnou nohy (minimálně 3 otáčky v předepsané poloze váhy na každé noze), minimálně 1 a maximálně 2 další piruety (rozdílná zkratka dle pravidel ISU SH)
- d) 1 kroková pasáž libovolného tvaru plně využívající celou ledovou plochu (<http://czechskating.org/dokumenty/508.pdf>)

#### Skokový prvek

Je definován jako individuální skok, kombinace skoků nebo sekvence skoků.

## Kombinace skoků

Při kombinaci je dopadová noha prvního skoku zároveň odrazovou nohou druhého skoku. Pokud je mezi skoky provedena trojka na jedné noze, jedná se stále o kombinaci, ale provedenou s chybou.

Euler = poloviční loop zařazený do kombinace má hodnotu skoku loop.

## Pirueta

Existují tři základní pozice v piruetě:

Vzpřímená pirueta – jakákoli pirueta prováděná na napnuté nebo téměř napnuté noze, vyjma piruety ve váze. Za variantu vzpřímené piruety je tedy považována pirueta ukloněná, zakloněná, Bielmannova a jim podobné.

Pirueta ve váze – volná noha je v zanožení a její koleno a špička je výše než bok.

Nízká pirueta – horní část nohy, na které je pirueta prováděna, je minimálně rovnoběžná s ledem, hýždě níže než koleno.

Tzv. mezipozice – všechny pozice, které neodpovídají ani jedné z tří definic o pozici v piruetě.

V pozici je nutné setrvat minimálně 2 otáčky, jinak se nezapočítává.

## Kroková sekvence

Předvedení by mělo být v souladu s charakterem hudby. Existují tři tvary, po kterých lze krokovou sekvenci provádět:

Po přímce – z libovolného místa od krátkého mantinelu na jedné straně kluziště k libovolnému místu u krátkého mantinelu na druhé straně kluziště.

Po kruhu – uzavřený kruh nebo ovál využívající celou šířku kluziště.

Po serpentíně – dva zřetelné oblouky po délce kluziště.

## Spirálová sekvence

Za spirálu je považovaná pozice, při které je jedna brusle na ledě a volná noha (koleno, chodidlo) je výše než bok. Spirálové pozice jsou klasifikovány podle jedoucí nohy (pravá, levá), hrany, na které jsou prováděny (vnější, vnitřní), směru jízdy (vpřed, vzad) a polohy volné nohy (zanožení, unožení, přednožení).

(<http://czechskating.org/dokumenty/512.pdf>)

### 3. 4 Vyučovací metody

*„Vzornou ukázkou předvádí učitel sám nebo prostřednictvím pohybově vyspělých žáků. Žáci mladšího školního věku především napodobují, ukázka má být proto co nejdokonalejší. Pohyb provedeme v normálním tempu, ale i zpomaleně po částech. Cvičenci by si měli vytvořit co nejpresnější představu o průběhu, rozsahu a hlavně způsobu provedení pohybu.*

*Ukázku pohybu spojujeme s přiměřeným a srozumitelným vysvětlením. Seznámíme je s názvem cviku, vysvětlíme, co je podstatou pohybu, která část je pro provedení nejdůležitější.*

*Metoda celostní – komplexní se používá při nácviku jednoduchých prvků. Žáci předvádějí pohyb od začátku vcelku (např. jízda ve váze).*

*Metoda analyticko – syntetická představuje takový metodický postup, při kterém se pohyb rozloží na jednotlivé fáze, které se podle důležitosti nacvičují samostatně (např. překládání vpřed). Teprve po jejich zvládnutí probíhá nácvik celého prvku vcelku.*

*Metoda opakování je v bruslařském výcviku neobvykle důležitá. Aby žáci provedli na ledě pohyb dokonale, koordinovaně, přesně, účelně a esteticky, musí ho mnohokrát cílevědomě opakovat, Nestačí jen množství pokusů, ale rozumově aktivní přístup žáků k nácviku.“ (Bartoň a Havránková, 1982, s. 32,33)*

### 3. 5 Metodika základů bruslení

Níže uvedenou metodiku základů bruslení, obrátů, kroků, piruet a skoků (kapitoly 3.5, 3.6, 3.7) uvádí ve svých knihách Bartoň a Havránková (1982), Bubenková (1986), Dědič (1961, 1979) a Hrázská (2006).

V této kapitole jsou prvky, které trénujeme s dětmi na úplném začátku jejich výcviku. Mohou to být děti již 4 a 5 leté, ale stejně tak to může být kdokoli jakéhokoli věku, kdo se chce naučit bruslit. Tento bruslařský základ se může stát východiskem nejen pro krasobruslení, ale také lední hokej nebo rychlobruslení.

### **3. 5. 1 Základní postoj, první kroky a jízda na ledě**

Dříve než se svěřenec postaví poprvé na led, je dobré udělat pár kroků v bruslích mimo led. Zjistí, že je třeba udržovat rovnováhu, zpevnit nohu v kotníku a získá potřebnou jistotu. Chůze se špičkami nohou od sebe s mírným přidupáváním nebo pohupování v kolenou jsou vhodná cvičení mimo led.

#### **Základní postoj**

Je v mírném podřepu, brusle jsou rovnoběžně vedle sebe na vzdálenost šířky chodidla, záda jsou zpevněná, hýždě svalstvo stažené, pánev protlačena vpřed a paže drženy v upažení poníž s dlaněmi směřujícími k ledu. Váha těla je na střední části brusle, hlava je vzpřímená a pohled směřuje vpřed.

Základní chyby: kotníky vtlačené ven nebo dovnitř, toporně propnuté nohy v kolenou, skloněná hlava, předklon trupu, příliš zvednuté paže a ramena a váha těla na zadní části brusle, což zapříčiňuje podjetí a pád vzad.

Hned od začátku se snažíme, abychom v dětech vytvořili správné základní návyky.

Těmi je v první řadě myšleno správné držení těla, měkkost v koleni jedoucí nohy a propnutí nohy volné.

Jedoucí noha je noha stojná, je v kontaktu s ledem. Volná noha je držena nad ledem.

#### **První kroky a jízda na ledě**

Po zvládnutí základního postoje se z tohoto pokoušíme o chůzi po ledě, a to stejně jako mimo ledovou plochu. Držení těla je stejné jako u základního postoje, špičky bruslí směřují od sebe. Při jízdě se seznamujeme s pocitem skluzu. Můžeme zařadit i běh po ledě.

### **3. 5. 2 Postoj a jízda v podřepu a dřepu a jízda na jedné noze**

#### **Postoj a jízda v podřepu a dřepu**

Měkkost v koleni jedoucí nohy je v krasobruslení elementární. Jízda na propnutých nohou patří mezi závažné chyby a těžce se odstraňuje. Proto dbáme na jízdu v podřepu hned od začátku.

Zaujmeme základní postoj a přecházíme do podřepu, kolena protlačujeme vpřed nad špičky bot. V podřepu vydržíme a jdeme zpět do základního postoje, toto opakujeme.

Při provádění dřepu musíme předklonit trup, paže natáhnout do předpažení, kolena tlačít nad špičky bot. Brusle jsou od sebe stále na šířku chodidla.

Pro jízdu v těchto pozicích platí totéž, předchází jí rozjezd.

Základní chyby: malá měkkost v kolenou a v kotnících, slabý předklon a pád nazad, kolena nesměřující nad špičky bot.

#### Jízda na jedné noze

Cvičení jsou zaměřena na získání rovnováhy. Do těchto jízd přecházíme během jízdy v základním postoji, jdeme do mírného podřepu, těžiště těla přeneseme nad jednu nohu, po které potom pojedeme. Během jízdy po jedné noze je jedoucí noha kolmo k ledu, kotník je v přirozené rovné poloze. Volnou nohu držíme v jedné z níže uvedených poloh a cvičení střídáme na pravou i levou nohu. V pozicích se snažíme vydržet co nejdéle, jedeme rovně, po obou hranách brusle. Horní část těla je ve stejném držení jako při základním postoji. Zpočátku můžeme postoje vyzkoušet na místě a přidržovat se mantinelu.

Základní chyby: jízda na jedné hraně – způsobuje zatáčení, volná noha mimo stopu nohy jedoucí, trup a hlava mimo osu.

Volná noha v přednožení pokrčmo – tento cvik je nazývaný „čáp“. Brusli volné nohy držíme u kolena jedoucí nohy, jednodušší varianta je držení u lýtky nebo kotníku.

Základní chyby: zvednutá ramena, kotník stojné nohy tlačení dovnitř nebo ven.

Volná noha v zanožení poníž – volná noha je propnutá, vytočená propnutou špičkou brusle ven, držena v prodloužení za patou nohy jedoucí ve vzdálenosti asi jedné brusle.

Během jízdy můžeme plynule přecházet z propnuté nohy do mírného podřepu a zase zpět do propnutí. Základní chyby: nepropnutá volná noha, nevytočená špička, neudržení osy pánve rovně.

Volná noha v přednožení poníž – volná noha je propnutá včetně špičky, která je vytočená. Držíme ji v prodloužení před špičkou nohy jedoucí. Opět přecházíme do mírného podřepu a zpět do propnutí kolena. Základní chyby: propnutá noha a špička směřující vzhůru (tzv. „fajfka“), skloněná hlava.

### 3. 5. 3 „Rybičky“ a vlnovky vpřed/vzad

#### „Rybičky“

Jinak nazývané také nesouměrné vlnovky a to podle tvaru stopy, kterou na ledě brusle při této jízdě zanechávají – nesouměrné, nebo-li protilehlé vlnovky. Při tomto cviku zaujímáme dvouoporový postoj, váha těla stejnoměrně rozložena na obou nohách, rovnováhu tedy není náročné udržet. Proto je smysluplné trénovat jej jako jeden z prvních aktivních pohybů bruslaře při jízdě vpřed.

„Rybičky“ vpřed začínáme ze základního postoje, ale špičky bruslí vytočíme od sebe, paty k sobě. Současným zatlačením na vnitřní hrany bruslí a předcházením do podřepu provádíme odraz oběma nohama. Brusle necháme od sebe rozjet maximálně na dvě až dvě a půl délky chodidla. Poté vtočíme špičky bruslí dovnitř, aby směřovaly k sobě, současně plynule propínáme nohy v kolenou a brusle jedoucí po vnitřních hranách se sjíždí k sobě. Cvik zakončíme v základním postoji.

Základní chyby: nedostatečný podřep – slabá práce v kolenou, přílišné vtlačování kotníků dovnitř, velké rozjetí nohou od sebe – moc široké vlnovky, skloněná hlava.

Pro provádění „rybiček“ vzad zaujmeme základní postoj zády do směru jízdy, špičky bruslí vtočíme k sobě, paty od sebe. Zatlačíme na vnitřní hrany obou bruslí, váha těla je mezi střední a přední částí brusle, jdeme do podřepu na obou nohách a provedeme odrazy vzad. Brusle necháme rozjet od sebe opět na vzdálenost asi dvou stop. Poté stočíme paty k sobě, propínáme kolena a přitáhneme brusle po vnitřních hranách k sobě. Cvik zakončíme v základním postoji. Po celou dobu držíme vzpřímený trup, nevysazujeme pánev. Svěřenci by si měli zvyknout občas otočit hlavu a podívat se za sebe, aby zkontrolovali prostor za sebou a zabránili např. případné srážce.

Základní chyby: kotníky vtlačené dovnitř, moc široké rozjetí nohou od sebe, nedostatečná práce kolen, váha těla příliš vpředu, jízda po zoubcích, předklon trupu, skloněná hlava.

#### Vlnovky

Také při souměrných vlnovkách jsou obě brusle stále ve styku s ledovou plochou, jedná se tedy opět o dvouoporovou jízdu. V základním postoji natočíme špičky obou bruslí doprava, současně jdeme do podřepu a levá brusle se odrazí vnitřní hranou od ledu.

Brusle jedou rovnoběžně vedle sebe na vzdálenost přibližně jednoho chodidla.

Následuje plynulé propínání kolen, natočení na druhou stranu, opětovný podřep a odraz



pravou bruslí vnitřní hranou. Stopa, kterou brusle na ledě zanechávají, jsou dvě souměrné vlnovky.

Základní chyby: nedostatečná práce kolen, předklon, skloněná hlava.

Pro jízdu vlnovek vzad provedeme podřep a odraz vnitřní hranou levé brusle. Současně natáčíme pravé rameno vzad a propínáme nohy. Následně jdeme zpět do podřepu a děláme odraz vnitřní hranou pravé brusle a natáčíme levé rameno vzad a zase nohy propínáme.

Základní chyby: jízda po zoubcích, slabé pérování kolen, předklon trupu.

### **3. 5. 4 „Stromeček“ vpřed a brzda pluhem**

„Stromeček“

Je dobré začít průpravným cvikem – „koloběžkou“. Začínáme opět ze základního postoje, jdeme do podřepu a provádíme odrazy stále stejnou nohou. Pohyb připomíná jízdu na koloběžce.

Základní chyby: nepérování v kolenou

„Stromeček“ je jedním ze základních pohybů na ledě. Jedná se jednooporovou jízdu, střídavé odrážení levou a pravou nohou s přenášením váhy těla a skluzem šikmo vpřed. Ze základního postoje přejdeme do podřepu, levou brusli postavíme na vnější hranu a vytočíme špičkou mírně vlevo. Váha těla je přenesena na pravou nohu a celou vnitřní hranou pravé brusle, nikoli špičkou, provedeme odtlačení od ledu odraz. Provádíme skluz na levé noze, plynule ji propínáme v koleni, pravá noha je v zanožení poníž s vytočenou špičkou, jedeme ve výdrži. Z jízdy na vnější hraně přecházíme na obě hrany, jdeme zpět do podřepu, volná noha se přiblíží k noze jedoucí a následuje odraz levou nohou, opět celou vnitřní hranou a provádíme skluz po pravé noze, na kterou je přeneseno i těžiště těla. Levá noha se stává nohou volnou v zanožení poníž s vytočenou špičkou, pravá noha se postupně propíná, jedeme ve skluzu. Nakonec se levá noha přibližuje k pravé a vše se opakuje.

Základní chyby: odraz přímo vpřed špičkou brusle, slabé pérování v kolenou, zatížená odrazová noha, rychlé propnutí jedoucí nohy, předklon trupu, vysazená pánev, skloněná hlava.

### Brzda pluhem

Je jeden z nejjednodušších způsobů zastavení. Při provádění brzdy levou nohou tuto odlehčíme, vysuneme šikmo vpřed, vtočíme špičku dovnitř a celou vnitřní hranou brusle zlehka brousíme povrch ledu pod úhlem asi  $30 - 45^\circ$  k pravé jedoucí noze, která je v podřepu a je na ní váha těla. Postupně ale tlačíme více na brzdící nohu, která je mírně pokrčená v koleni a přenášíme na ni váhu těla a následně ji propínáme. Pravá paže i rameno jsou vpředu. Trup je mírně zakloněn, aby nedošlo k přepadu přes brzdící hranu. Po zastavení zaujmeme základní postoj. Brzdu nacvičuje na obě strany nejprve na místě, pak z menší rychlosti a až nakonec z rychlé jízdy.

Taktéž provádíme brzdu pluhem oběma nohama současně. Při jízdě vpřed v základním postoji jdeme pomalu do podřepu a zároveň vtáčíme obě špičky bruslí k sobě a vnitřními hranami hobluje led až do zastavení.

Základní chyby: rychle velký tlak na brzdící nohu, předklon trupu, málo vtočené špičky, propnutá kolena při oboustranném přivrátu.

### **3. 5. 5 Výskok snožmo a výskok s obratem o $180^\circ$**

#### Výskok snožmo

Rovnováha je rozložena na obou nohách stejně. Zprvu zkoušíme na místě, až potom za jízdy. V základním postoji se snížíme do podřepu, paže jdou do zapažení. Odraz provádíme z přední části brusle, přes zoubky, rychlým napnutím kolen a špiček. Ve výskoku jsou nohy snožmo, zádové svalstvo staženo, podsazená pánev, hlava vzpřímena a paže ve vzpažení. Dopadáme opět přes přední část brusle do podřepu s menším předklonem trupu a širokým upažením.

Základní chyby: nedostatečné snížení postoje před odrazem, slabý odraz, vysazený předklon při odrazu, tvrdý doskok, dopad na paty, záklon při dopadu.

#### Výskok s obratem o $180^\circ$

Tento výskok s obratem vlevo z jízdy vpřed do jízdy vzad začínáme v základním postoji. Jdeme do podřepu, levé rameno a paži natočíme vpřed, tedy nad stopu, pravé rameno a paži vzad. Po odrazu propneme kolena a nártý a pomůžeme si pažemi, které jdou švihem přes připažení do vzpažení zevnitř, také je můžeme přitáhnout k hrudníku. Dopad provádíme stejně jako při cvičení výskoku bez obratu. Zde ale musí být zastavena rotace levým ramenem a paží drženou vpředu. Nacvičujeme rovněž výskok s půlobratem z jízdy vzad do jízdy vpřed.

Základní chyby: předklon trupu před odrazem, vychýlení osy těla při výskoku, nekoordinovanost.

### **3. 5. 6 „Holubička“ a „kozáček“**

„Holubička“

Nebo-li jízda ve váze. Pro správné provedení váhy je potřebný dobrý pohybový rozsah, rovnováha a skluz. V jízdě zaujmeme postoj s volnou nohou zanožení poníž, kterou postupně zvedáme a je vytočená v kyčelním kloubu, taktéž špička je vytočená, držena nad stopou stejné nohy, která je propnutá. Trup předkloníme do vodorovné polohy, hlavu zakloníme. Všechno provádíme plynule a v napětí, aby nebyla narušena rovnováha, zkoušíme na obě nohy.

Zprvu provádíme jízdu ve váze směrem rovně vpřed, paže držíme v upažení. Po zvládnutí jízdy po oblouku, zkoušíme jet „holubičku“ i po oblouku, tedy na vnější a vnitřní hraně. Při tomto je držení paží možné různými způsoby. Nejčastěji jsou v upažení, nebo v držení kdy, jedeme-li po levé noze, předpažíme levou ruku a levé rameno tlačíme hodně vpřed. Pravá paže je u těla.

Základní chyby: rychlé zanožení, pád přes zoubek brusle jedoucí nohy, nepropnutá kolena, volná noha mimo stopu, nízko, nevytočená, nezpevněný trup, malá výdrž.

„Kozáček“

Tomuto prvku se říká také „voziček“ a je to obtížnější varianta jízdy ve dřepu, protože vyžaduje přednožení volné nohy, jízda je tedy prováděna pouze po jedné noze. K tomu je potřeba větší bruslařská obratnost a rovnováha. Do pozice „kozáčka“ se dostaneme při jízdě vpřed ve sníženém postoji v dřepu s váhou těla na přední části brusle se současným vysunutím jedné nohy do přednožení s vytočenou špičkou ven těsně nad ledem. Mírným předkloněním trupu a předpažením obou paží vyvažujeme rovnováhu, paže a ramena jsou stejně vysoko. Skluz musí být po obou hranách brusle, aby jízda směřovala přímo vpřed. „Voziček“ trénujeme na pravou i levou nohu.

Základní chyby: váha těla na patě během přednožování, malý náklon vpřed a pád vzad, volná noha příliš vysoko.

### 3. 5. 7 Překládání

#### Překládání vpřed

Začneme průpravným cvičením – jízda po kruhu odšlapováním. Na kruhu předkresleném na ledové ploše pro hokej zaujmeme stoj spojný levým bokem dovnitř kruhu, trup natočíme vlevo směrem do středu kruhu, pravá paže je v předpažení, levá v zapažení. Jdeme do podřepu, váhu těla přeneseme na levou nohu a celou vnitřní hranou pravé brusle se odrazíme, volná noha jde poté do unožení poníž vzad, pánev protlačujeme vpřed. Levá noha jede celou dobu na vnější hraně a opisuje obvod kruhu. Po odrazu jedoucí nohu propínáme a volnou k ní zpět přibližujeme, odrazy opakujeme. Základní chyby: slabé pérování v kolenou, vysazený předklon

Překládání vpřed patří k nejdůležitějším bruslařským dovednostem a je jedním ze základních způsobů pohybu po ledě. Podle toho, jak bruslař překládání zvládá, je možné rozeznat jeho technickou úroveň. Začneme malým rozjezdem např. doleva po kruhu odšlapováním a tím již zaujmeme správný postoj – levým bokem do kruhu, trup natočen do středu kruhu, levou paži a rameno držíme usilovně vzadu, pravou paži a rameno vysuneme vpřed. Odraz pravou nohou provedeme stejně jako u předchozího cviku, ten už tedy nacvičen máme. Váha těla je nad levou jedoucí nohou, ale tělo je po celou dobu překládání nakloněno do kruhu. Po odrazu pravou nohou je tato propnutá v unožení vzad, špička vytočená. Následně ji přesunujeme vpřed do přeložení přes levou se současným měkkým nadzvednutím postoje. Když položíme pravou nohu na led mírně křížmo před levou, přeneseme na ni váhu těla, jdeme opět do podřepu a vnější hranou levé nohy provádíme odraz, po kterém je koleno volné nohy propnuté, rovněž její špička, která směřuje ven z tohoto kruhu. Poté opět plynule propínáme koleno jedoucí nohy, volnou nohu vracíme k jedoucí a ze stoje spojného opakujeme odraz pravou nohou a vše se opakujeme. Po celou dobu pečlivě držíme paže nad obvodem kruhu, správně natočený trup, pánev protlačujeme vpřed a hlava je vzpřímená. Překládání trénujeme i doprava – paže, ramena a boky držíme opačně.

Základní chyby: odraz zoubkem brusle, nepropnuté koleno volné nohy, rozdílná síla a délka odrazů, odrazy převážně vnější nohou, neplynulé snižování a zvyšování postoje, předklon trupu při odrazu, nezpevněný trup a jeho nepřesné postavení včetně paží.

### Překládání vzad

Stejně jako tomu bylo při překládání vpřed, je i pro překládání vzad vhodné nejprve trénovat průpravný cvik – tentokrát jízda vzad odšlapováním. Pro jízdu doleva se postavíme levým bokem do kruhu, trup natočíme dovnitř kruhu a upažíme, levá paže je v zapažení, pravá v předpažení. Pánev se snažíme tlačit vpřed, hlavu otočíme mírně k levému rameni. Jdeme do podřepu, špičku pravé brusle natočíme dovnitř a provedeme odraz vnitřní hranou. Brusle je stále ve skluzu na ledě a přitahujeme ji zpět k levé a současně propínáme kolena. Odrazy opakujeme. Cvičíme i na druhou stranu. Základní chyby: toporně propnuté nohy, předklon trupu, jízda po zoubcích.

Překládání vzad je stejně důležitý a základní prvek krasobruslení jako překládání vpřed. Postavení hlavy, trupu a paží je stejné jako u předchozího cvičení – pro překládání doleva stojíme levým bokem do kruhu, trup natočíme dovnitř kruhu, levé rameno i paži držíme vzadu, pravé rameno i paži vpředu, paže jsou rozloženy nad stopou jako u překládání vpřed. První odraz je popsán u odšlapování – pravou nohou vnitřní hranou, váha těla je na levé noze a tělo je nakloněno dovnitř kruhu. Po odrazu jede pravá brusle před levou a vzájemně se překřížují, současně se zvyšujeme z podřepu, váha těla je přenášena na pravou nohu, jdeme zpět do podřepu a levá noha se odráží vnější hranou v překřížení až do propnutí kolena a zvednutí brusle z ledu, špička směřuje ven z kruhu. V tomto okamžiku jedeme po pravé noze vnitřní hraně v podřepu. Posléze postoj zvyšujeme, zvednutou levou nohu vedeme nad ledem do malého úkroku, patou směrem do středu jetého kruhu, zaujímáme zpět nižší postoj a provádíme první odraz. Při překládání se trup, ramena ani paže, nehýbou, pohled je směrem mírně vzad do středu kruhu přes levé rameno. Paže jsou rozloženy od těla a stejně vysoko, bruslaři často paži, která je vzadu, nedrží.

Základní chyby: velký předklon trupu, brzdění zoubky bruslí, toporně propnuté nohy v kolenou, kývavé pohyby trupu v bočním i předozadním směru, paže vzadu nízko.

### **3. 5. 8 Oblouk vpřed ven/dovnitř**

Jízda v hranách je základem správného bruslení. Oblouky trénujeme na pomyslné ose střídavě na pravé a levé noze. Oblouk nasazujeme kolmo na tuto osu, vyjíždíme od ní a projetím oblouku se k ní vracíme a nasazujeme na druhou nohu.

### Oblouk vpřed ven

Chceme-li tedy jet oblouk vpřed ven po pravé noze, postavíme špičku pravé brusle do směru oblouku, levá stojí kolmo k ní, klenkem za její patou, osy bruslí svírají pravý úhel. Trup natočíme zády do středu oblouku, jdeme do mírného podřepu, levý bok držíme vzadu, pravá paže vpřed, levá vzad, hlava natočená nad pravé rameno. Pravá noha stojí na vnější hraně a je na ni přenesena váha těla. Levou bruslí vnitřní hranou provedeme odraz za současného protlačení pánve a pravého kolena vpřed. Odrazová noha se poté stává nohou volnou, je propnutá, její špička vytočená ven a držena pár centimetrů nad ledem a asi jednu stopu od nohy jedoucí. Jízda se uskutečňuje na střední části brusle. Asi v polovině oblouku začneme pomalu propínat jedoucí koleno zároveň se změnou postavení trupu, ramen, paží i hlavy a pohybem volné nohy, která jde těsně kolem nohy jedoucí do přednožení dolů. Když přijíždíme zpět k pomyslné ose, snožíme obě nohy, levou nasadíme do směru nového oblouku a pravou vytočíme kolmo za patu levé. Snížíme postoj a provedeme odraz pravou nohou.

Základní chyby: nevyvážení těla nad vnější hranou během celého oblouku, nestejněměrné oblouky, odraz zoubkem nevytočenou nohou

### Oblouk vpřed dovnitř

Stejně jako u předchozího cviku jsou začátky a konce oblouků na pomyslné ose. Pro oblouk na pravé noze postavíme tuto na vnitřní hranu špičkou do směru oblouku, patou ke klenku nohy levé. Levé rameno i paži tlačíme vpřed, pravou paži upažíme, snížíme se do podřepu, pánev protlačíme vpřed, stejně tak koleno pravé nohy, na pravou nohu přeneseme váhu těla a levou bruslí vnitřní hranou se odrazíme. Jedeme oblouk po vnitřní hraně, levá noha je po odrazu držena propnutá vzad, špička vytočená ven, ve vzdálenosti asi jedné stopy od nohy jedoucí a těsně nad ledem. Po ujetí poloviny oblouku měníme postavení těla – volná noha jde těsně kolem nohy jedoucí do přednožení dolů, současně měníme spodním obloukem paže, pravá do předpažení, levá do zapažení, jedoucí nohu propínáme. Na konci oblouku snožíme, vytočíme pravou brusli, nasadíme levou špičkou do oblouku, snížíme postoj a vnitřní hranou pravé brusle se odrazíme do oblouku na levé noze. Tělo celou dobu nakláníme do středu oblouku. Základní chyby: odraz zoubkem brusle nevytočenou nohou, tvrdá kolena, nezpevněné a nepřesné držení trupu, paží i volné nohy, nedržení vnitřní hrany po celý oblouk, špatný tvar stopy oblouku.

### 3. 5. 9 Měsícová a valčíková trojka

Trojka je obrat o 180° na jedné noze během jetého oblouku se změnou hrany a výjezdem po stejném oblouku s natočením trupu dovnitř jetého kruhu.

#### Měsícová trojka

Bude vysvětlena přední vnější měsícová trojka - oblouku vpřed ven do oblouku vzad dovnitř na pravé noze. Začátek je stejný jako u oblouku vpřed ven – odraz i držení těla. Poté platí zásada o rotačním impulsu – protirotací práce boků a ramen, přetočení osy ramenní proti ose boků, vytváří se tzv. vnitřní napětí, které je principem obratu a jeho uskutečnění je umožněno výměnou napětí mezi boky a rameny. Paže i ramena se natáčí do trojky, přes upažení mění svoje pozice, levé rameno a paži tlačíme vpřed, pravé rameno a paži vzad, z podřepu se vzpřímíme, odlehčíme zadní část brusle a provedeme obrat lehkým přenesením váhy a valivým pohybem brusle na její přední část, ne ale na zoubky. Levý bok se snažíme držet zpět proti rotaci levého ramena a paže. Při samotném obratu přitáhneme levou volnou nohu za patu nohy jedoucí a je vytočena v kyčelním kloubu, kolena nohou jsou od sebe, špička vytočená a poté ji zase oddálíme. Získanou rotaci musíme po obratu zastavit držením levého boku, ramene i paže vzadu směrem ven z kruhu. Poté jedeme vzad po vnitřní hraně stále pravé brusle, pravé rameno a paži držíme vpředu, volná noha je propnutá s vytočenou špičkou ve stopě jedoucí nohy.

Kromě trojky z předního vnějšího oblouku do zadního vnitřního, je možné provádět i jiné trojky. Zobáček, který při trojce brusle zanechá na ledě, musí mířit dovnitř kruhu. Pro ujasnění tedy zmíním pohyby trupu, paží a ramen u všech trojek jetých po kruhu směrem doleva. Po trojce musíme rotaci paží a ramen zastavit.

Při trojce z předního vnějšího oblouku – trojka přední vnější - jedeme na levé noze a před obratem tlačíme vpřed (tedy do trojky) pravé rameno.

Při trojce z předního vnitřního oblouku – trojka přední vnitřní - jedeme po pravé noze a před obratem tlačíme vpřed pravé rameno.

Při trojce ze zadního vnějšího oblouku – trojka zadní vnější - jedeme po pravé noze a před obratem tlačíme na levé rameno, které je v zadu.

Při trojce ze zadního vnitřního oblouku - trojka zadní vnitřní - jedeme po levé noze a před obratem tlačíme na levé rameno.

Základní chyby: neudržení levého boku vzadu, volná noha ve špatné poloze, malé odlehčení brusle před obratem, předklon trupu, malé protinatočení boků a ramen, nezastavení rotace ve výjezdu po obratu, trojka provedená příliš brzy nebo pozdě.

#### Valčíková trojka

Přední vnější – oblouk vpřed ven na levé noze s přešlápnutím do oblouku vzad ven na pravé noze. Nasazení, obrat i zastavení rotace provádíme stejně jako u předešlého cviku. Při přešlapu na pravou nohu jsme v podřepu a levou nohou se odrazíme a zvedneme ji z ledu do zanožení směrem ven z jetého oblouku, špička vytočená. Ve výjezdovém oblouku koleno jedoucí nohy propínáme, ne však úplně. Při každém odrazu postoj snižujeme, při každém obratu a druhé fázi výjezdového oblouku zvyšujeme.

Základní chyby: povolená a nevytočená volná noha, slabá práce kolen, nezastavení rotace, přetáčení trupu, nedostatečné napjetí při upažení.

#### 3. 5. 10 Vlnovka po jedné noze

Jsou jednou z možností přechodu z jednoho oblouku do druhého, změny hrany a nepřímého odrazu.

Při vlnovce vpřed po pravé noze vysuneme volnou levou nohu do přednožení propnutou a používáme ji jako kormidlo, když jde vlevo, jedeme po vnitřní hraně, když jde vpravo jedeme po vnější hraně, její špička je vytočená. Paže a ramena držíme rovně. Při změně hrany jdeme do podřepu a vytažením z toho podřepu provádíme nepřímý odraz.

Vlnovka vzad se jede stejným způsobem, ale při vnitřním oblouku je špička vtočená.

Volná noha je vždy ve stopě.

#### 3. 6 Metodika piruet

Při piruetě se bruslař otáčí kolem své podélné osy, tělo přitom zaujímá různé pozice.

Všechny piruety budou popisovány s rotací doleva. Všechny přední piruety v normálním provedení jsou točeny na vnitřní hraně, zadní piruety na vnější hraně.

Součástí každé piruety je výjezd.



### **3. 6. 1 Pirueta na obou nohách a přední vzpřímená křížená pirueta**

#### **Pirueta na obou nohách**

Začínáme na místě v základním postoji. Váhu těla přeneseme na levou nohu, jdeme do podřepu a pravou nohu vysuneme do unožení vzad a postavíme na vnitřní hranu. Paže ve výšce ramen i s rameny přetočíme vpravo vzad. Švihem paží doleva, odrazem pravou nohou vnitřní hranou a přitlačením na zadní část brusle se dostaneme do rotace. Potom pravou nohu přitáhneme vnitřním obloučkem špičkou vpřed těsně před nohu levou, váha těla se přenesse na obě nohy, brusle za sebou zanechávají stopy malých kroužků.

Přitažením paží na hrudník zrychlíme otáčení, upažením otáčení zastavíme.

Základní chyby: vychýlení těla z osy otáčení, málo energické stažení paží k ose otáčení.

#### **Přední vzpřímená křížená pirueta**

Do piruety točené na levé noze se rozjedeme překládáním doleva vzad. Tento nájezd bude pro všechny přední piruety stejný. Zůstaneme v přelození v zadním vnitřním oblouku na pravé noze, levá noha v zanožení dovnitř, vyměníme pozici ramen a paží, hlava směřuje mírně ven z kruhu. Piruetu nasadíme na levou nohu krátkým obloučkem vpřed ven směrem zpět a dovnitř kruhu, otáčení začíná po jakémsi zaražení v obloučku způsobeném obratem podobným trojce, protože jedeme oblouček přední vnější a začneme se otáčet po malých zadních vnitřních kroužcích. Pravou volnou nohu držíme v unožení, propnutou, špička vytočená. Trup i hlavu držíme vzpřímeně. Po vycentrování piruety (splnutí osy těla s osou otáčení) přitáhneme paže k hrudníku, pěsti jsou sevřeny, tím se zrychlí otáčení, současně přinožujeme volnou nohu do překřížení před levou nohu a tlačíme ji patou k ledu. Před výjezdem snížíme postoj, přeneseme váhu těla na pravou nohu, levou nohou se odrazíme, budeme ji držet v zanožení a na pravé noze jedeme výjezdový oblouk vzad ven.

Základní chyby: uspěchané nasazení na toporně napnutou nohu, nedržení ramen před nasazením, rychlé přitažení paží, nezrychlení otáčení.

### **3. 6. 2 Nízká pirueta**

Nájezd provádíme stejně jako u předešlé piruety, ale nájezdový oblouk vpřed ven nasazujeme do dřepu. Pravou nohu šviháme velkým obloukem do překřížení před holeň skrčené levé nohy, pravou paži šviháme do předpažení dovnitř. Trup při nízké piruetě předkloníme, paže natahujeme vpřed a pirueta se točí na přední části brusle. Jakmile se pirueta přestává točit, na levé noze se vzpřímíme a uděláme výjezd.

Po několika otáčkách v nízké piruetě na levé noze můžeme přešlápnout na pravou nohu a točit piruetu nízkou přešlápnutou. Na levé noze se mírně nadlehčíme a přešlápneme na pravou nohu, přeneseme na ni váhu těla. Levou nohou se přitom odrazíme a poté ji zvedneme a zaujmeme pozici nízké piruety na pravé noze. Při přešlápnutí upažíme. Základní chyby: slabý dřep, nedostatečný předklon, váha těla na zadní části brusle, pád dozadu.

### **3. 6. 3 Pirueta ve váze (libela)**

Na piruetu se rozjíždíme stejným nájezdem, ale v nájezdovém oblouku (předním vnějším) dáváme pravou nohu do vysokého zanožení. Levé rameno i paži držíme vpředu, pravý bok směřuje vzhůru. První otáčky provádíme na pokrčené noze, až pak ji propínáme, volná noha je propnutá s vytočenou špičkou. Otáčíme se na přední části brusle. Výjezd obvyklý.

Přešlápnutí, jako u předchozí piruety, provádíme z přední libely do zadní v dostatečné rychlosti otáčení. Na stojné noze se mírně snížíme a přešlápneme, přitom nám levá noha udělá odraz krátkým zadním vnitřním obloučkem a poté ji obloukem vysoko zanožíme a pokračujeme v otáčení na pravé noze, boky jsou v obráceném postavení než předtím, levý bok směřuje vzhůru. Točíme se na přední části brusle. Piruetu ukončíme výjezdem. Základní chyby: nepřesné držení těla.

### **3. 6. 4 Zakloněná a ukloněná pirueta**

Nájezd je obvyklý jako pro všechny přední piruety. Před záklonem držíme volnou nohu v unožení, poté se začneme zaklánět - pánev tlačíme vpřed, stojná noha není kolmo k ledu, ale je také vychýlena vpřed, volnou nohu přesuneme do unožení vzad, zakloníme hlavu a trup, paže vzpažíme.

Podobnou variantou je pirueta ukloněná. Zde se trup uklání do strany, bok stojné nohy se vychyluje také stranou. Pozice paží mohou být různé.

Základní chyby: špatné vycentrování, slabý záklon.

### 3. 7 Metodika skoků

Skok je prvek, při němž se bruslař otáčí ve vzduchu kolem své osy. Správně provedený skok má mít dostatečnou výšku, rychlost rotace i délku. Toho dosáhneme jedině dokonalou koordinací celého těla. Rozlišujeme skoky hranové a odpíchnuté, a dále skoky ve smyslu trojky a protizvratu.

Krasobruslařský skok má tyto základní fáze: nájezdový oblouk, odrazový oblouk, odraz, letová fáze, rotace, ukončení rotace, dopad, výjezdový oblouk.

Před skokem se musí bruslař dostatečně rychle rozjet (např. překládáním nebo krokovými variacemi). Pro skoky existují různé nájezdy, čili neplatí, že pro určitý skok je jediný nájezd správný. Rytmus nájezdu, odskoku, pohybu paží i volné nohy musí být sladěn. V odrazové fázi je třeba dostatečně snížit těžiště a využít odrazové nohy, volné nohy i paží. V letové fázi bruslař nejprve získává výšku a poté zrychluje rotaci přitažením paží a nohou. Rotaci zpomaluje před dopadem roztažením paží a volné nohy. Dopad by měl být měkký do podřepu přes zoubky na hranu brusle. Ve výjezdu je volná noha vzadu, míří poněkud ven z jetého oblouku a jedoucí noha se plynule propíná v koleni.

Všechny skoky jsou popsány v provedení doleva.

#### 3. 7. 1 Kadet a Axel – Paulsenův skok

Kadet

Je základním krasobruslařským skokem, můžeme ho nazývat „korunním princem skoků“. Jedná se o skok ve smyslu trojky s odrazem z oblouku vpřed ven do oblouku vzad ven s obratem o 180°. Je správné, když se ho naučíme skákat na obě strany, je možné ho využít choreograficky jako poskok. Pěstujme pečlivě správné návyky již při trénování prvního skoku, aby se případné špatně naučené pohyby nepřenášely do dalších krasobruslařských skoků.

Rozjedeme se překládáním vzad a nasadíme oblouk vzad ven na pravé noze v mírném podřepu, pravé rameno držíme vzad, levé vpřed, paže upaženy. Levá noha je asi jednu stopu za pravou ve směru jetého oblouku s vytočenou špičkou. Poté jedoucí nohu mírně propneme a k jejímu klenku přitáhneme patu volné nohy. Současně natáčíme trup ve smyslu obratu trojkou, špičku levé nohy vytočíme do směru budoucího oblouku, který je pokračováním první části zadního vnějšího oblouku (bruslař někdy zahne druhou část

oblouku do kruhu, takže nasazení bývá až kolmé), vyměníme držení ramen a paží a přeneseme váhu těla na levou nohu, kterou postavíme do odrazového oblouku vpřed ven. Ten bude kratší než oblouk nájezdový, ale kresbou v něm pokračuje, má celkem plochý tvar. Potom na levé noze jdeme do rychlého podřepu protlačením kolena vpřed, pravou nohu připravíme na švih zanožením, pravá paže je vzadu, dozadu přesunujeme i levou, přičemž držíme levé rameno mírně vpředu a pravé vzadu. Postupným zvyšováním postoje, vzpřimováním trupu, švihem paží při těle až do vyššího předpažení zevnitř, švihem volné nohy směrem ven z kruhu (ve směru pomyslné tečny k jetému oblouku) a odrazem jedoucí nohy přes špičku až do propnutí této nohy se dostáváme do vzduchu. Pravou nohu šviháme propnutou v koleni, její nárt by měl být tzv. aktivním bodem. Během letové fáze se otáčíme o 180° doleva, těžiště je přenášeno z levé na pravou nohu. U kadeta nemusíme přitahovat k tělu paže ani stahovat k sobě nohy. Rotaci ukončíme širokým upažením, kdy levé rameno a paže držíme vpředu. Na led dopadáme na špičku pravé brusle, levou nohu rychle zanožíme, snížením kolene jedoucí nohy tlumíme dopad a jedeme výjezdový oblouk po vnější hraně.

Nejčastější chyby: pomalý rozjezd, nájezdový oblouk jetý příliš do kruhu, odrazový není jeho pokračováním, malý odraz z málo pokrčené nohy, švih volnou nohou moc do kruhu, „fajfka“ švihové nohy, nezpevněné tělo ve vzduchu, dopad na celou plochu brusle, nesnížení kolena při dopadu, nezadržený výjezd, nezastavení rotace.

#### Axel – Paulsenův skok

Je považován za „krále skoků“ a patří mezi ty nejvíc obtížné skoky. Při jednoduchém provedení, které je popsáno níže, se bruslař ve vzduchu otočí o jeden a půl obratu, tj. 540°.

Zprvu začínáme trénovat z menší rychlosti. Nájezdový a odrazový oblouk je stejný jako u kadeta. Při odrazu pravou nohu mohutně šviháme vpřed, mírně stranou vpravo, ven z jetého oblouku, odrazovou nohu aktivně propínáme, dojde k nepatrnému vzpříčení hrany odrazové brusle o led. Tělo do výšky vytahují také paže, které jdou do vyššího předpažení. V letové fázi je potom nutné zrychlit rotaci. Té docílíme přitažením levé nohy k pravé přes zadní rotaci a přitáhnutím paží na prsa. Ve vzduchu bruslař přenáší váhu z levé nohy na prvou, podél které se otáčí. Na dopad se připravíme rozvinutím paží od trupu, abychom zastavili rotaci. Při dopadu rázně zanožíme levou nohu, dopadáme přes zoubek do podřepu a jedeme výjezdový oblouk.

Základní chyby: moc dlouhý nájezdový oblouk a jeho stočení dovnitř, nepřesné nasazení odrazového oblouku vpřed ven, švihnutí volné nohy do směru jetého oblouku, nezpevněný trup ve výskoku, dopad na obě nohy, nebo dokonce na opačnou nohu, tvrdý dopad, špatný rytmus.

### **3. 7. 2 Salchowův skok, toeloop a Rittbergerův skok**

#### **Salchowův skok**

Je skokem ve smyslu trojky. Začínáme obloukem před ven na levé noze a provedeme měsícovou trojku, po obratu zadržíme rotaci, ale jen na okamžik. Pravou nohu švihneme ze zanožení vpřed do překřížení směrem ven z kruhu, otáčíme trup, pravé rameno, paži i bok a v okamžiku, kdy je švihová noha před odrazovou, provádíme odraz směrem vpřed z levé nohy. Výskoku pomáháme pohybem paží zdola nahoru. Ve vzduchu se otáčíme o 180°, protože v okamžiku odrazu jsme natočeni čelem do směru jízdy. Dopadáme na pravou nohu, levou volnou nohu táhneme vzad ven z kruhu a jedeme výjezdový oblouk. Základní chyby: moc kulatý nájezdový a odrazový oblouk, před odskokem pravé rameno moc nízko, švih volné nohy při dopadu obloukem kolem těla.

Pro provedení dvojitého salchowa platí totéž, co pro jednoduchého. Jen je nutné se více odrazit, aby rotace o 540° mohla být uskutečněna.

#### **Toeloop**

Nájezdovým obloukem může být přední vnitřní oblouk na pravé noze, provedeme trojkový obrat a jedeme zadní vnější oblouk, nyní odrazový, v mírném podřepu a ne moc dlouhý. Zároveň zanožíme levou nohu ve směru prodloužení oblouku vlevo vytočenou špičkou ven z kruhu. Současně natáčíme trup i hlavu ven z kruhu. Těsně před odrazem jdeme na pravé noze do hlubšího podřepu, nepřekláníme se. Levou nohu pokládáme zoubky na led, propínáme obě nohy a odskakujeme spolu se švihem paží. Základní chyby: dlouhý nájezdový oblouk, nepřesný rytmus skoku, volná noha v zanožení nezpevněná, zachycení zoubky o led příliš uvnitř nebo vně kruhu, slabé vzepření z levé nohy, předklon před odrazem.

U dvojitého toeloopa přitahujeme paže na prsa a rotujeme o 540°.

#### **Rittbergerův skok**

Nazývaný také loop. Odrážíme se z pravé nohy a také na ni dopadáme. Odrazový oblouk je zadní vnější po pravé noze, levou nohu postavíme do mírného překřížení před

pravou. Pravé rameno i paži držíme vzadu, levé rameno i paži vpředu. Těsně před odskokem přiblížíme levou nohu ještě více do překřížení k pravé. Levou s odskokem upažujeme, pravou vzpažujeme zevnitř.

Základní chyby: pomalý nájezd, špatné položení do hrany, nepřekřížená volná noha a slabý podřep před odskokem, dopad na obě nohy, pozdě rozvinuté paže ve výjezdovém oblouku.

### **3. 7. 3 Flip a Lutzův skok**

#### **Flip**

Jedeme nájezdový oblouk vpřed ven po levé noze a provedeme trojkový obrat do odrazového oblouku vzad dovnitř, čili měsícovou trojku, podle toho držíme i ruce.

Během odrazového oblouku vysuneme do zanožení nízko nad led pravou nohu. Když tato zachytí spodním zoubkem led, vzepřeme se na ní, propneme levou jedoucí nohu a švihem paží vzhůru se odrazíme.

Základní chyby: příliš zakřivený nájezdový oblouk

#### **Lutzův skok**

Je skokem ve smyslu protizvratu. Jedeme oblouk vzad ven, vyměníme paže, levé rameno a paže je vpředu, pravé rameno i paže vzadu a zanožíme pravou nohu. Snížíme se v kolenní jedoucí nohy. V okamžiku, kdy začnou zoubky pravé brusle zabírat o led, zpevní se koleno této nohy, vzepřeme se na ní a současně se napíná a odráží i levá noha. Levou paži vedeme vzhůru vzad, trup a pravou paži natáčíme do rotace.

Základní chyby: malý rozjezd, odraz přes pokrčenou vysunutou nohu (tzv. kopání do ledu), nekoordinovaný odraz obou nohou, vyklonění trupu.

(Bartoň a Havránková, 1982; Bubenková, 1986; Dědič, 1961, 1979; Hrázská, 2006)

## **4 HYPOTÉZY**

H1: Předpokládám, že v odborné literatuře nebudou popsány všechny prvky, které mají trénovat děti mladšího školního věku.

H2: Předpokládám, že aspoň u 8 prvků nebude metodika v literatuře aktuální.

H3: Předpokládám, že po konzultacích s trenéry a ověření v tréninku bude možné metodiku doplnit.

H4: Předpokládám, že se názory, zkušenosti a znalosti dotázaných trenérů budou ohledně metodiky aspoň 10 prvků lišit od toho, co je v literatuře.

H5: Předpokládám, že zkušenosti, znalosti a názory trenérů se nebudou navzájem lišit.

## **5 METODY PRÁCE**

Jako hlavní výzkumnou metodu jsem pro svou diplomovou práci zvolila dotazník. Skládá se z 19 otázek, které zjišťují zejména nedostatky v odborné literatuře, tudíž zjišťují poznatky nové, a odpovědi na to, co se v průběhu ověřování metodiky v tréninku zdálo být sporné nebo neaktuální.

Výzkumný vzorek tvořilo 6 trenérů z celkem 3 krasobruslařských klubů.

Pomocnými metodami během ověřování metodiky v tréninku a konzultací s trenéry byl rozhovor a experiment.



## 6 VÝZKUMNÁ ČÁST

Tato část mé diplomové práce je podložena výsledky dotazníkového šetření a poznatky, získanými během ověřování metodiky. Na základě toho a konzultací s trenéry jsem vypracovala následující doplnění metodiky.

V první řadě je zde vypracována metodika prvků, které se v literatuře nenacházely, ale měly by tvořit základ krasobruslení dětí mladšího školního věku. Tento základ jsem vymezila prvky testů výkonnosti (případně prvky, které tvoří náplň programů, které z toho vyplývají).

Dále jsou zde prvky, které se v literatuře nacházely, ale jejich metodika byla neaktuální. Jejich metodiku jsem doplnila aktuálními poznatky.

V neposlední řadě jsou zde poznatky, které doplňují výše uvedenou teorii.

V malém množství je rozebírána metodika, která nebyla v teoretické části uvedena záměrně, protože z dotazníku vyplývala jako zcela neaktuální.

### 6. 1 Doplnění metodiky základů bruslení

#### 6. 1. 1 Základní postoj, první kroky a jízda na ledě

Je vhodné zmínit, že kroky provádění mimo ledovou plochu, by se měly uskutečňovat na gumové podložce, aby nedošlo ke ztupení brusle. Chůze v bruslích mimo led je vhodné cvičení, svěřenci se takto lépe seznámí s pocitem stát na tenkém noži, na kterém chodidlo stojí a má snahu se vyvracet na jednu nebo druhou stranu.

##### Základní postoj

Držení paží v upažení poníž, které je uváděno, svádělo děti ruce nedržet, po napomenutí je zvedly do polohy upažení. Z dotazníku vyplývá, že trenéři preferují upažení před upažením poníž. Záleží ale na požadavcích a stylu bruslení. Určitě by paže v základním postoji neměly být nad úroveň ramen. Také je dobré říct, že paže jsou propnuty a směřují mírně vpřed. Mírný předklon trupu, který je v teorii, byl v dotazníku zvolen jedním trenérem. Pět trenérů považuje za vhodnější postavení takové, kdy jsou záda rovná, ramena stojí nad boky a v zájemně se nepřebíhají.

## První kroky a jízda na ledě

V literatuře je doporučeno první kroky zkoušet u tyče jako opory. To jsem v teoretické části neuvedla záměrně, protože z dotazníku je jasné, že takovou tyč nikdy nepoužil ani jeden z trenérů, a tak jsem je nepovažovala za vhodné ani moderní řešení. Ani já jsem se s ním v praxi nikdy nesetkala. Z těchto a také z technických a bezpečnostních důvodů jsem je tedy v tréninku nevyzkoušela. Pokud se dítě nedovedlo na bruslích vůbec udržet, podpírala jsem jej ze spodu záloktí.

Jako vůbec první cvik, kterým je možné se na ledě pohybovat, v dotazníku uvedlo pět trenérů „pochodování“. Pojem je výstižný, neboť se snažíme zvedat kolena a napodobit vojenský pochod, váha těla je přenášena z jedné nohy na druhou. Opakovaným zkoušením je získávána jistota a podle zdatnosti větší nebo menší rychlost. Následuje sklouznutí, ve které setrváme zaujetím základního postoje - brusle kloužou po ledě a v jízdě vydržíme až do samovolného zastavení. Seznamujeme se s pocitem skluzu. Toto zkusíme několikrát: pochodování – sklouznutí.

Nejčastější chyby: brusle rozjeté příliš daleko od sebe, kotníky vtlačené dovnitř. Za to někdy mohou špatné, příliš měkké brusle, které kotník neudrží rovně.

### **6. 1. 2 Postoj a jízda v podřepu a dřepu a na jedné noze**

#### Postoj a jízda v podřepu a dřepu

Donutit svěřence jít do podřepu je někdy velmi náročné, někdo má nohy opravdu toporně propnuté a pokrčit je je pro ně problém. Proto je třeba mít trpělivost a jízdu „v koleni“ (jak se v praxi podřep nazývá) opravdu velice pečlivě trénovat. Prakticky jde o to, ohnout nohu co nejvíce v kotníku. Dětem to můžeme podat tak, aby se snažily tlačit holenní částí nohy, co mají v brusli, do jazyku boty.

Pro jízdu v podřepu se rozjedeme pochodováním, v získané rychlosti se postavíme do základního postoje, přecházíme do podřepu a setrváme do zastavení.

Při jízdě v dřepu, kterou nazýváme např. „hříbeček“, nesmí holenní kost směřovat kolmo k ledu, ale musí s ledem svírat co nejostřejší úhel, jinak následuje pád nazad.

Nejčastější chyby: brusle příliš daleko od sebe a zároveň kolena u sebe.

#### Jízda na jedné noze

Volná noha v přednožení pokrčmo - podle literatury můžeme „čápa“ provádět na mírně pokrčené noze. V tréninku toto dětem dělalo problémy, naopak od jízdy na noze propnuté. Nejčastější chyby: ndržení volné nohy v přednožení pokrčmo, ale kolena u

sebe, zanožení pokrčmo, což je samozřejmě jednodušší, ale nesprávné. Dále nezaujmutí základního postoje před „čápem“, děti mají nohy příliš rozjeté od sebe a v tomto zvednou např. pravou nohu, nepřenesou váhu těla nad levou jedoucí nohu a padají zpět napravo.

Volná noha v přednožení poníž – nejčastější chyby: povolená záda, ramena přebíhající boky, nepodsazená pánev, předklon.

Volná noha v zanožení poníž – nejčastější chyby: předklon.

### **6. 1. 3 „Rybičky“ a vlnovky vpřed/vzad**

„Rybičky“

Nesouměrné vlnovky jsou nazývány také např. „citronky“, „cibulky“, aj. Celý cvik by měl být proveden celkem svižně, druhá polovina cviku, sjíždění bruslí k sobě, závisí na odrazu na začátku. Někdy se stane, že děti nohy rozjedou bez dostatečného odrazu, na propnutých nohou, ale už je nesjedou k sobě, protože nemají setrvačnost a nedovedou silou nohy stáhnout zpět k sobě.

Vlnovky

Za zmínku stojí, že zatímco jedna noha jede po vnitřní hraně, druhá jede po hraně vnější. Jízdu podpoříme natočením ramen. Při jízdě vpřed se natočíme vlevo, když se odrážíme pravou nohou. Při jízdě vzad se natočíme vlevo, když se odrážíme levou nohou.

### **6. 1. 4 „Stromeček“ vpřed**

„Koloběžka“

V literatuře nebyl způsob provádění „koloběžky“, jako průpravného cviku pro „stromeček“, podrobně popsán. Při odrazech pravou nohou si stoupneme do základního postoje, ale vytočíme špičky od sebe a patu levé nohy dáme ke klenbě pravého chodidla. Brusle jsou v pozici písmene „T“. V tomto postoji jdeme do podřepu, kolena směřují od sebe a provedeme odraz vnitřní hranou, nikoli špičkou, ale celou délkou nože. Po odraze je levá volná noha ve stopě nohy jedoucí, kousek nad ledem, je propnutá, špička vytočená. Jedoucí noha setrvá chvíli v podřepu a poté se plynule propíná. Jízda směřuje šikmo vlevo. Poté se pravá noha přiblíží zpět k levé do pozice „T“, jdeme do podřepu a odrazy opakujeme. Cvik provádíme i levou nohou, kde platí totéž obráceně. Držení trupu stejné jako v základním postavení.

Nejčastější chyby: nevytočení nohou na začátku před odrazem, nohy rovnoběžně vedle sebe, odraz špičkou a jízda rovně, skloněná hlava, předklon, nepodsazená pánev.

„Stromeček“

Upřesnění odrazu - podřep snožný, který je při odrazu doporučován není možný, neboť bychom měli kolena u sebe a nemohli bychom jet šikmo na druhou stranu. Chodidla musí být v postavení do písmene „T“, teprve pak je možné nasadit zároveň na vnější hranu jedné brusle a odrazit se vnitřní hranou druhé brusle a jet šikmo na druhou stranu. Po odrazu zůstáváme chvíli v podřepu a poté nohu plynule propínáme.

Je uváděno, že dáváme mírně vpřed pravou paži, když jedeme po levé noze, a naopak. Všichni trenéři v dotazníku uvedli, že tento pohyb u jejich svěřenců nepodporují, nýbrž vyžadují držet paže stále stejně v upažení.

„Stromeček“ je v testu č. 1 a jezdí se po čáře, které dělí kluziště na třetiny.

### **6. 1. 5 Výskok snožmo a výskok s obratem o 180°**

Výskok snožmo

Mladší děti neumí hned zkoordinovat pohyby paží se současným výskokem a následným dopadem. Výskok a dopad s pohyby paží proto na místě názorně ukazujeme a říkáme, co která část těla dělá, a toto opakujeme do té doby, než jsou pohyby správně. Paže by měly jít švihem vpřed, aby aktivně napomáhaly výskoku. Při výskoku se lépe osvědčilo držet paže přitaženy na prsou, dlaně směrem k hrudníku, pěsti sevřeny.

Dopad na zoubky na obě nohy z výskoku při jízdě vpřed je těžce proveditelný, protože přes zoubek nelze pokračovat ve skluzu vpřed, ale tělo setrvačností tímto směrem pokračuje. To má za následek přepad vpřed. Pokud tedy výskoky za jízdy vpřed budou prováděny, je nutné dopadnout na jednu brusli přes zoubek a na jednu brusli tedy ne přes zoubek, aby bylo možné v jízdě setrvat i po dopadu. Rozhodně není dobré dopadat ale na celé brusle na obě nohy, není to s tím, co krasobruslení vyžaduje – propnuté nártý i špičky po odrazu, po celou dobu letu až do okamžiku dopadu. Navíc hrozí, že váha těla bude přenesena na paty a dítě upadne vzad. Proto je mnohem vhodnější výskoky trénovat spíše, nebo pouze, při jízdě vzad, kde dopad na zoubky možný je. Obecně, ze všech krasobruslařských skoků se také dopadá do jízdy vzad přes zoubek a propnutou špičku.

Nejčastější chyby: špatně zkoordinovaný pohyb paží s pohybem zbytku těla, pokrčené nohy ve výskoku.

Výskok s obratem o 180°

Jak jsem u předchozího prvku zmiňovala, nejobtížnější je pro děti zkoordinovat pohyby – paže a současný výskok, resp. dopad. Koordinaci opět zkusíme několikrát na místě, než je celý cvik proveden správně.

Výskok s obratem z jízdy vzad do jízdy vpřed má stejný problém jako výskok bez obratu při jízdě vpřed – nelze dopadnout na obě brusle přes zoubky. Proto je mnohem rozumnější provádět výskoky z jízdy vpřed do jízdy vzad, zkusíme obraty na obě strany, doleva i doprava.

### **6. 1. 6 Pochodování, jízda vzad a zadní vnitřní „stromeček“**

Pochodování vzad

Nejprve zařazujeme jízdu v základním postoji vzad, aby si děti zvykly na pohyb pozpátku. Začínáme v základním postoji zády do směru jízdy. Špičky natočíme mírně k sobě, brusle máme na vnitřních hranách a pochodujeme směrem vzad. Po pár krocích dáme brusle rovnoběžně k sobě jako v základním postoji a provádíme skluz vzad po obou nohách. Občas bychom měli otočit hlavu a podívat se za sebe.

Jízda vzad

Tak jako jsou prováděny postoje při jízdě vpřed, stejně mohou být prováděny i při jízdě vzad - např. jízda s volnou nohou přednožení pokrčmo, přednožení poníž, zanožení poníž, jízda v podřepu a dřepu, atd.

Zadní vnitřní „stromeček“

Tento cvik nebyl v literatuře, kterou jsem studovala, popsán aktuálním způsobem.

Začínáme ze základního postoje zády do směru jízdy. Jdeme do podřepu a levou nohu vtočíme špičkou dovnitř a provedeme odraz vnitřní hranou a následně ji propnutou zvedneme do přednožení poníž, špička vytočená nad stopou. Jdeme oblouček po pravé noze vnitřní hraně, po chvíli ji plynule propínáme v kolenu, levou nohu přibližujeme k pravé tak, že jsou rovnoběžně u sebe a zároveň přitom jdeme na jedoucí pravé noze zpět do podřepu, levá noha nasadí na vnitřní hranu a z vnitřní hrany pravé brusle provádíme odraz a vše se opakuje na druhou stranu.

Také při této jízdě vzad se občas otáčíme a kontrolujeme prostor, kam směřujeme.

Nejčastější chyby: předklon trupu, špička volné nohy směřující vzhůru, jízda po zoubcích, pohled směřující dolů.

Zadní vnitřní „stromeček“ je prvkem v testu č. 1.

### **6. 1. 7 Brzda, „holubička“ a „vozíček“**

Brzda pluhem

Trénujeme na místě tak, že hobluje levou nebo pravou nohou led. Stojíme v základním postoji a se současným podřepem odtlačujeme levou nohu od pravé, která zůstává na místě. Levá brusle tlačí na vnitřní hranu a brousí led. Obráceně vše provedeme na druhou nohu.

Brzda do „T“

Nebyla v literatuře zmíněna. Prvně vyzkoušíme postoj, ve kterém budeme těsně po zastavení. Při brzdění levou nohou tato na závěr bude v zanožení vytočená u nohy pravé, klenba levé nohy se dotýká paty pravé nohy. Doleva budou i mírně natočeny boky. Zbytek těla je v základním postoji. Při jízdě vpřed v základním postoji přeneseme váhu těla na pravou nohu, levou nohu zvedneme z ledu a dáváme do výše uvedené pozice, kde se dotýká ledu vnější hranou a postupným pomalým tlakem a přenášením váhy na ni je led seřezáván a my pomalu zastavíme. Pro brzdění pravou nohou platí instrukce obráceně.

Nejčastější chyby: brzda prováděná vnitřní hranou, váha těla na jedoucí noze, příliš napnuté nohy, málo vytočená brzdící noha.

Test č. 1 obsahuje brzdu pluhem (pravou nohou, levou nohou, oběma současně).

Test č. 2 brzdu do „T“. Brzda se provádí po rozjezdu a také na čáře.

„Holubička“

Nebo-li spirála. Velmi častý a bolestivý je při trénování toho prvku pád před zoubky jedoucí nohy. Aby bylo tomuto zabráněno, musí být koleno jedoucí nohy propnuté, a to ještě předtím, než se začne volná noha zvedat do zanožení. Zároveň musí být opravdu silně zpevněno svalstvo zad. Volnou nohu zanožujeme, co nejvýš to jde, a až potom začneme předklánět trup. Pokud jedeme po levé máme levou ruku předpaženou a levé rameno tlačíme vpřed, pravá paže je připažena. Paže mohou být i upaženy dolů. Aby jízda ve váze byla provedena správně, musí být koleno volné nohy výše než bok a bruslař v ní musí setrvat minimálně 3 vteřiny.

Variací jízdy ve váze, kterou se učíme až po úplném zvládnutí výše uvedených postupů, je „holubička“ s chycením volné nohy (není v testu). Volnou nohu uchopíme většinou

za podpatek a nůž brusle a paže, která jej drží, je propnutá. Takto nohu vytahujeme co nejvýš. Volná ruka je v předpažení. Lze uchopovat pravou rukou pravou nohu, ale i pravou rukou levou nohu, a naopak.

Nejčastější chyby: neudržení jízdy po kruhu.

Spirála je v testu č. 1 a jezdí se po kruhu.

### „Vozíček“

Polohu jedoucí nohy dětem vysvětlujeme stejně jako při jízdě ve dřepu. Je potřeba, co nejvíce nohu ohnout kotníku, „tlačit do jazyku boty“, aby holenní kost svírala s ledem co nejostřejší úhel. Často si děti do „kozáčka“ sednou směrem dozadu, neohnou nohu v kotníku, holenní kost je kolmo k ledu a následuje pád dozadu. Také je třeba zmínit, že aby pozice „vozičku“ byla počítaná, musí být stehno minimálně rovnoběžně s ledovou plochou. Pokud jsou hýždě výš než v uvedené pozici, není tato pozice správně provedena.

Tento cvik je pro děti opravdu velmi obtížný a pomáhá trénovat ho při jízdě vzad. Zdá se to být paradox, ale je to jednodušší. Děti se při jízdě vzad mnohem více snaží naklonit tělo a paže vpřed a ohnout kotník, protože nechtějí spadnout dozadu, kam nevidí a je to pro ně nepřírozené. Paže se snažíme co nejvíce natahovat vpřed a trup naklánět nad stehno jedoucí nohy, přičemž záda jsou rovná a hlava vzpřímená.

„Kozáček“ je průpravný cvik pro nízkou piruetu, proto je nezbytné, aby bylo jeho zvládnutí pokud možno bezchybné. Volnou nohu je třeba držet propnutou v kolenu, tak to podle dotazníku vyžadují všichni trenéři.

Variací „kozáčka“ je držet volnou nohu na straně, kdy je pokrčená v kolenu, nebo v překřížení pod nohou jedoucí. Opět trénujeme spíše při jízdě vzad.

Taktéž můžeme v „kozáčkovi“ uchopit oběma rukama volnou nohu a k jejímu kolenu se sklonit čelem. Lze také spojit jízdu ve váze a z ní přejít do „kozáčka“. Volná noha jde z „holubičky“ do unožení, trup se vzpřímí. Z unožení jde noha obloukem do přednožení, paže do předpažení se současným snižováním postoje na jedoucí noze, až je dosaženo pozice „kozáček“. Volná noha by neměla měnit svoji pozici spodem přes přinožení.

Po zvládnutí jízdy v „kozáčkovi“ můžeme v této pozici uchopit volnou nohu, např. pravou nohu za špičku pravou rukou a při tomto vstávat z dřepu. Je třeba většího pohybového rozsahu. Konečná jízda je v pozici na napnuté jedoucí noze, volná noha je držena ve vysokém unožení vpředu. Trup je mírně předkloněn, aby nedošlo k přenesení váhy na patu a pádu na záda.

Nejčastější chyby: nedostatečná pozice „kozáčka“ (slabý dřep), váha těla na pravé nebo levé straně a pád na stranu, nevytočená špička volné nohy, volná noha pokrčená v koleni.

„Vozíček“ je prvkem testu č. 1 a jezdí se po pravé i levé noze, po čáře.

### **6. 1. 8 Překládání**

Překládání vpřed

Jízda po kruhu odšlapováním je určitě vhodným cvikem před samotným překládáním. Již zde dbáme na to, aby paže a ramena byly ve správném postavení, kdy ramena by měla být co nejvíce natočena směrem dovnitř kruhu. Děti mnohdy dají paže podle instrukcí (pravá předpaží, levá zapaží), ale ramena mají v postavení kolmo na kresbu kruhu, především zadní rameno v nevhodné poloze. Dětským jazykem to lze vysvětlit, jakoby chtěly kruh obejmout. Také držení paže vzadu bývá problém, vyžaduje to úsilí. Pečlivě sledujeme, jak se děti odráží. Téměř všichni si totiž odraz zjednodušují a provádí ho zoubkem směrem vzad, což je špatně. Odraz musí být vždy celou hranou a směrem spíše do strany. Jízdu po kruhu odšlapování trénujeme na obě strany, kdy pro odšlapování doprava platí opačné držení paží, ramen, trupu a odráží se levá noha. Nejčastější chyby: ruka vzadu příliš nízko, málo natočená ramena, odraz zoubkem brusle, vysazená pánev.

Nejčastější chyby při překládání vpřed byly otázkou v dotazníku a názory trenérů se shodovaly v následujícím: odrazy prováděné zoubky, odrazy slabé, druhý odraz často chybí, jízda málo „v koleni“, malé natočení ramen na kruh, slabě překřížené nohy, přebytečná práce trupu a paží.

Je třeba dávat pozor, aby byly oba odrazy stejně intenzivní a skluz na obou nohách stejně dlouhý. Provést odraz spodní nohou není jednoduché, nesmí být zanedbáván. U malých dětí dbejme na to, aby nohu pečlivě přeložili. Práce kolene jedoucí nohy byla také zjišťována v dotazníku – všichni trenéři se shodli, že by neměla být moc výrazná, potom bychom příliš „hopsali“ nahoru a dolů, celou dobu jedeme spíše „v koleni“ a jedoucí nohu nepropínáme, jak bychom podle literatury měli.

Překládání vpřed je prvkem testu č. 1 a překládá se po kruhu na obě strany.



## Překládání vzad

Jako při odšlapování (resp. překládání) vpřed, musíme i při odšlapování vzad držet ramena nad obvodem jetého kruhu, nikoli v postavení kolmo nad kruhem. Opět myslíme na to, že je třeba usilovně držet zadní paži, která by mohla být o malý kousek výše než paže vpředu. Provádění odrazu dětem přiblížíme, jako kdyby jely „citroněk“ pouze jednou nohou, druhá noha jede stále po ledě po vnější hraně. Děti se často při provádění odrazu moc předklání, snažíme se jim vysvětlit, jako by se měly natahovat za něčím dozadu a chtěly to chytit rukou vzadu, zároveň musí protáčet pánev vpřed. Hlava směřuje k zadnímu rameni, pohled směřuje celou dobu do prostoru, kam jedeme, tedy vzad.

Překládání vzad bylo také mezi otázkami v dotazníku. Nejčastější chyby uvedli trenéři takové: jízda málo „v koleni“, slabé odrazy, druhý odraz často chybí, málo natočené ramena a paže na kruh, samotné přeložení špatně, přebytná práce trupu a paží. Dále malý nášlap (úrok), nepodsazená pánev (vystrčený zadek), jízda po zoubcích.

Další otázka v dotazníku směřovala na velikost úroku, protože v literatuře toto buď nebylo řešeno, nebo bylo uvedeno udělat malý úrok, ba dokonce dát nohy k sobě. Čtyři trenéři uvedli různými vyjádřeními stejný názor – úrok by měl být tak velký, aby svěřenec byl v co největším podřepu, aby druhá noha byla napnutá a odraz co nejefektivnější.

Při křížení bruslí jsou obě brusle v kontaktu s ledovou plochou. Na toto se ptá další z otázek v dotazníku a vyplynulo z ní, že ani jeden trenér netoleruje, když si bruslaři proces křížení bruslí ulehčují, nohu zvedají a položí ji na led až do překřížení. Zvedá se až levá noha po odrazu.

Celou dobu se snažíme protlačovat pánev vpřed, natahovat se za zadní paži a dívat se za zadní rukou.

I tady platí zmínka o práci kolene jedoucí nohy – po celou dobu jedeme spíše v podřepu, než abychom měnili podřep s napínáním nohy, jak radí literatura.

Stejně jako překládání vpřed je i překládání vzad v testu č. 1 a jezdí se stejným způsobem.

### 6. 1. 9 Oblouk vpřed/vzad ven /dovnitř

#### Oblouk vpřed ven

Je třeba zmínit, že celý oblouk jedeme na vnější hraně. Při provádění oblouku na pravou nohu před tímto držíme nejen pravou paži, ale i pravé rameno vpředu, levé rameno včetně paže vzadu. Ramena jsou kolmo k jeté ose, boky šikmo. Druhý způsob počáteční pozice je mít paže i ramena frontálně (paže v upažení). V tomto postavení je také nutné dbát na práci kolen – jsme „v kolení“ a kolena navzájem tlačíme od sebe, jsou v otevřeném postavení, nad špičkami bot. Volná noha, přesněji řečeno brusle volné nohy, ať už je v přednožení nebo zanožení, musí být vždy držena ve stopě jedoucí nohy, tedy nad obloukem. To souvisí s držením boků, ale i celého těla, v první polovině oblouku tlačíme levý bok vzad, v druhé polovině vpřed. Pokud takto tělo nedržíme, ani pokud brusle volné nohy není ve stopě, celá osa těla je narušena, oblouk bruslař většinou neudrží a např. položí volnou nohu na led a oblouk není technicky správně proveden.

Změna postavení těla během jetého oblouku nebyla v literatuře přesně popsána. Z odpovědí trenéru v dotazníku vyplývá, že probíhá pohyb paží, ramen, volné nohy a boků současně. Když je volná noha těsně vedle nohy jedoucí, je mírně pokrčená, špička propnutá směřující do ledu, jsou paže v upažení dolů (mění svoji pozici mírným spodním obloukem), ramena i boky postaveny rovně. Poté se již levé rameno tlačí vpřed, pravé vzad a paže zvedáme stejným směrem, jak jsou natočeny ramena, současně pomalu propínáme koleno jedoucí nohy a volná noha jde do přednožení a také se propíná, její špička směřuje rovně nad stopu oblouku. V poslední chvíli jsou obě nohy propnuté, ruce i ramena díky výměně nachystané pro oblouk na druhou stranu. Na pomyslné ose snížíme postoj, volnou nohu přitáhneme k noze jedoucí, tak že jsou brusle vedle sebe. Pravou brusli v okamžiku odrazu vytočíme kolmo k levé, aby proběhl odraz vnitřní hranou. Vše se opakuje na druhou stranu.

Velice často děti odrazovou nohu nevytočí, brusle nechají rovnoběžně vedle sebe a odrazí se zoubkem brusle. Dokonce někdy brusle nadají vůbec k sobě, volnou přednoženou nohu položí na led o kus vpřed před nohu jedoucí. Všechny oblouky by měly mít stejný tvar i délku.

Oblouk vpřed ven obsahuje test č. 1 a jezdí se po čáře, která dělí kluziště na třetiny. Tato čára je tedy onou pomyslnou osou. Odrazy jsou vždy na čáře, nasazení do oblouku kolmo k čáře.

Nejčastější chyby: skloněná hlava, předklon trupu, neprotlačená pánev vpřed, slabá práce kolen, nepřesné držení těla.

#### Oblouk vpřed dovnitř

Na začátku můžeme mít paže opět ve frontálním postavení, nebo kolmo k ose. Výměna postavení probíhá podle dotazníku stejně jako u předešlého oblouku. Jedoucí nohu propínáme až těsně před koncem oblouku, hned potom volnou nohu přiblížíme k jedoucí, opět snižujeme postoj, tělo je v postavení pro oblouk na druhou stranu a odrazíme se vnitřní hranou pravé brusle. Opět by měly být všechny oblouky stejnoměrné.

Nejčastější chyby: stejné jako oblouku vpřed ven.

Oblouk vpřed dovnitř je prvkem testu č. 2.

#### Oblouk vzad ven

Jeho moderní podoba, která se jezdí při testech, nebyla v literatuře popsána. Začínáme z místa ze základního postoje, čelem do směru jízdy, ramena kolmo k pomyslné ose. Pro oblouk jetý na pravé noze tuto zvedneme z ledu s pokrčením kolene, brusli vtočíme tak, že její špička směřuje k brusli levé. Na pravou nohu budeme nasazovat přes přední část na vnější hranu patou do směru oblouku. Ramena ani boky nejsou nikam natočeny, stojí kolmo k ose, obě paže jsou předpaženy. Pravá noha stojí rovnoběžně s pomyslnou osou, jdeme do podřepu, odrazíme se její vnitřní hranou, současně šviháme spodem pravou paži do upažení a tlačíme ji i pravé rameno vzad, levé rameno i paži vpřed a vjíždíme do oblouku po pravé noze vnější hraně vzad v podřepu. Po odrazu levou nohu zvedneme do přednožení, špička je propnutá rovně v prodloužení celé nohy, tak aby brusle byla nad stopu nohy jedoucí, levý bok tlačíme vpřed, pánev protlačujeme vpřed, hlava směřuje k pravému rameni. Otázka ohledně změny postavení těla byla v dotazníku a odpověď zní, že asi v první třetině oblouku první otočíme hlavu k levému rameni, plynule nato navážeme pohyb pažemi, které jdou spodem až do opačného postavení než byly, včetně ramen, pravé rameno i paže bude vpředu, levé rameno i paže v zadu. Nakonec plynule poté začneme přesouvat volnou nohu vzad, když jde těsně kolem nohy jedoucí je mírně pokrčená v kolenu a špička směřuje k ledu, poté jde do zanožení, bude vytočená v kyčelním kloubu i špičce, koleno propnuté, levý bok tlačíme vzad. Během přesouvání volné nohy pomalu propínáme nohu jedoucí a dokončujeme oblouk vrácením se k pomyslné ose. Postavení těla je nachystáno pro oblouk jetý na

levé noze, snížíme postoj a odrážíme se pravou nohou. Paže už nevykonávají pohyb, co při startu z místa. Při odrazu pro oblouk na levé noze je levé rameno i paže vzadu, pravé rameno i paže vpřed. Po celou dobu oblouku je váha těla na jedoucí noze a všechny oblouky mají být stejné.

Nejčastější chyby: nepřesné postavení těla – nezadržení ramen a volné nohy v první fázi oblouku, slabý odraz a neprojetí celého oblouku, předklon trupu, vysazená pánev.

Oblouk vzad ven je prvkem testu č. 2.

#### Oblouk vzad dovnitř

Ani tento oblouk jsem v literatuře nenašla v jeho aktuální podobě. Začínáme v základním postoji zády do směru jízdy, ramena kolmo k pomyslné ose. Obě paže opět předpažíme. Chceme-li jet oblouk po pravé noze, opět ji zvedneme z ledu, vtočíme špičku, abychom nasadili přes přední část brusle na vnitřní hranu patou do směru oblouku. Levá brusle stojí rovnoběžně s pomyslnou osou. Snížíme postoj, pravou paži švihne spodem, abychom tlačili pravé rameno i paži vzad, levé rameno i paži vpřed. Odrážíme se levou nohou vnitřní hranou a jedeme po vnitřní hraně pravé brusle v podřepu vzad. Po odrazu levou nohu zvedneme do přednožení poníž, koleno propnuté, špička vytočená nad stopou nohy jedoucí, levý bok držíme vpřed, pánev protlačujeme vpřed, hlava směřuje k pravému rameni.

Zadní vnější a vnitřní oblouky jsou si velmi podobné i v následující fázi, na kterou se dotazník ptal - asi po třetině ujetého oblouku první otočíme hlavu k levému rameni.

Paže také změni pozici, spodem jdou do upažení, ramena kolmo na osu, nakonec jde volná noha kolem nohy jedoucí do unožení poníž, koleno propnuté, špička vytočená.

Levý bok tlačíme vzad, stejně tak i levé rameno a paži a propínáme jedoucí nohu.

Vracíme se k pomyslné ose, snížíme postoj a odrážíme se do oblouku na levé noze.

V okamžiku odrazu natočíme ramena včetně paží – levé tlačíme vzad, pravé vpřed.

Oblouk vzad dovnitř je v testu č. 4.

## **6. 2 Doplnění metodiky obrátů a kroků**

### **6. 2. 1 Měsícová trojka, valčíková trojka a dvojtrojky**

#### Měsícová trojka

Před první trojkou si s dětmi zkusíme na místě pohyby vzájemné protirotace ramen a boků a vnitřní napětí. Stojíme snožmo a natáčíme střídavě boky a ramena proti sobě. Trojky trénujeme střídavě na pravou a levou nohu na pomyslné ose jako oblouky, kdy trojka je uprostřed, ve vrcholu oblouku. Volnou nohu můžeme při obratu držet odtaženou.

Nejčastější chyby: nezadržení těla po obratu, předklon trupu po obratu a jízda po zoubcích, odrazy zoubky.

#### Valčíková trojka

Ani při této trojce nemusíme volnou nohu při obratu přitahovat, před přešlápnutím už nebude vytočená. Při výjezdu trojky jeté doleva je hlava natočená k pravému rameni a pohled kontroluje prostor, kam směřujeme. Paže držíme buď v upažení, nebo levé rameno i paži vpředu a pravé rameno a paži tlačit do upažení vzad. Volnou nohu držíme v unožení vzad, nikoli v zanožení jak uvádí literatura. Správný zadržený výjezd platí pro výjezd i např. ze skoku nebo piruety. Pokud tedy bude níže uvedeno „výjezd“, je myšlen právě tento.

Trojky trénujeme po kruhu na obě strany. Po dokončení jedné trojky otočíme hlavu zpět nad levé rameno, díváme se směrem vpřed, zároveň otáčíme směrem doleva i ramena trup i boky, abychom byly v postavení pro start nové trojky, stále na stejnou stranu.

#### Dvojtrojky

Dvojtrojka se jezdí po čáře jako měsícová trojka, ale v oblouku jsou provedeny v jeho třetinách celkem dva trojkové obraty. Práce těla při obratech je stejná jako při měsícové trojce. Při vjíždění a dojíždění dvojtrojky je práce těla stejná jako při oblouku.

Dvojtrojka přední vnější se skládá z trojky přední vnější a zadní vnitřní, volnou nohu držíme odtaženou, propnutou. Pečlivě s dětmi trénujeme druhý obrat – zadní vnitřní trojku – nadlehčit přední část brusle, obrat provádět před zadní část. Při prvních pokusech držíme děti pod oběma pažemi v záloktí.

Dvojtrojka přední vnitřní obsahuje trojku přední vnitřní a zadní vnější, volná noha se po prvním obratu přitáhne a je držena vytočena v kyčelním kloubu, kolena od sebe, špička volné nohy propnutá u paty nohy jedoucí. Odtazena je při dokončování dvojtrojky. Pro druhou část dvojtrojky platí stejné instrukce jako u předchozího prvku.

Při dvojtrojce zadní vnější provádíme trojku zadní vnější a přední vnitřní. Volnou nohu po prvním obratu přitáhneme a po druhém obratu ji zase odtáhneme. Pro zadní trojku opět stejné trénování.

Dvojtrojka zadní vnitřní obsahuje trojku zadní vnitřní a přední vnější a práce volné nohy je stejná jako u předešlé dvojtrojky. První pokusy jako výše.

Valčíkovou trojku obsahuje test č. 1, mondovu trojku a přední dvojtrojky test č. 3, a zadní dvojtrojky test č. 4.

## **6. 2. 2 Mondový a mohawkový krok („amerikán“)**

### **Mondový krok**

Tento prvek se v literatuře nenacházel. Jezdí se po kruhu a skládá se čtyř oblouků se střídáním nohou. První oblouk je přední vnější po levé noze, levé rameno i paže vpředu, pravé rameno i paže vzadu, volná noha v zanožení poníž. Poté paže spodem měníme, tím i postavení ramen, volnou nohu přibližujeme k jedoucí a z „T“ postavení nasadíme přední vnitřní oblouk po pravé noze, odraz vnitřní hranou levé brusle. V tomto, druhém, oblouku je pravé rameno a paže vpředu, levé rameno a paže vzadu, hlava směřuje k pravému rameni, volná noha v zanožení poníž. Poté začneme tlačit pravé rameno a paži vpřed, levé rameno a paži vzad, volná noha se přibližuje k jedoucí, pata nohy levé je u paty (nebo až špičky) nohy pravé a nasadí zadní vnitřní oblouk. V tomto, třetím, oblouku držíme pravou volnou nohu v přednožení poníž, ale ramena a paže tlačíme do postavení, v jakém byly v předchozím oblouku, tedy pravé rameno i paže vzad, levé rameno i paže vpřed. Nakonec přiblížíme pravou volnou nohu k jedoucí tak, že jsou obě brusle rovnoběžně vedle sebe a nasadíme poslední, čtvrtý, zadní vnější oblouk (postavení jako ve výjezdu), odraz vnitřní hranou levé brusle. Poté celý trup otáčíme vlevo (jako do trojky) a jedeme další mondový krok. Při odrazech jdeme do podřepu a během oblouků jedoucí nohu plynule propínáme.

Nejčastější chyby: nestejněměrné oblouky, špatné hrany, špatné odrazy, vysazená pánev.

Mohawkový krok („amerikán“)

Jeho podrobný popis se v literatuře neobjevil. Je velice podobný předchozímu kroku - skládá se ze čtyř oblouků, při kterých střídáme pravou a levou nohu a jezdí se po kruhu. Začneme překládáním vzad za pravou rukou, po odrazu pravou nohou tuto vytočíme a nasadíme přední vnitřní oblouk, pravá paže a rameno vpředu, levá paže a rameno vzadu, volná noha v zanožení poníž. Poté postavení ramen a paží vyměníme, paže jdou spodem a nasadíme přední vnější oblouk po levé noze (první), odraz vnitřní hranou pravé brusle, brusle do „T“ u sebe, volná noha v zanožení poníž nad kruhem, záda směřují dovnitř kruhu. Poté začneme tlačit pravé rameno i paži ještě více vzad a levé rameno a paži vpřed a nasazujeme zadní vnější oblouk po pravé noze (druhý), při přechodu jsou brusle v takovém postavení, že paty směřují k sobě. V oblouku je volná noha v unožení poníž, levé rameno i paže je vpředu, pravé rameno i paže vzadu. Předposlední část kroku je přeložení levé nohy přes pravou, pravá noha provede odraz jako při překládání a levá noha poté jede zadní vnitřní oblouk (třetí), který už je výše popsán. Poté následuje oblouk přední vnitřní (čtvrtý) a tím jsem celý „amerikán“ dokončili. Při odrazech jdeme do podřepu a během oblouku jedoucí nohu plynule propínáme. Trénujeme na obě strany.

Oba kroky jsou v testu č. 2.

### **6. 2. 3 Salchowové a toeloopové trojky**

Ani tyto prvky nebyly v literatuře zmíněny. Jedná se o průpravné cviky pro skok salchow a toeloop.

Jezdí se po velice mírném kruhu a jedná se o několik po sobě navazujících trojkových obrátů.

Salchowové trojky začneme přední vnější měsícovou trojkou po levé noze, poté se paže mírným spodním obloučkem natáčí do trojky ze zadního vnitřního do předního vnějšího oblouku. Paže a ramena poté rotaci zastaví, ale potom se zase začnou natáčet do další trojky pohybem mírně spodem. Volná noha je držena ve dvou pozicích, po celou dobu buď propnutá v zanožení poníž s vytočenou špičkou nebo přitažená - mírně pokrčena

v koleni, vytočena v kyčelním kloubu, kolena od sebe, špička propnutá u paty nohy jedoucí.

Toeloopové trojky se jezdí stejným způsobem, ale začínáme přední vnitřní měsícovou trojkou po pravé noze. Pozice volné nohy - unožena vzad nebo přitažena.

Oboje trojky jsou v tesu č. 5.

#### **6. 2. 4 Špičkové kroky a „kružítko“**

##### **Špičkové kroky**

Ani tyto nebyly v literatuře popsány. Jsou průpravným cvikem pro skok flip. Z přešlapování vzad po odrazu pravou nohou touto neukročíme, ale zůstaneme v podřepu na levé noze, držení těla jako u překládání. V tomto postavení pravou nohu napnutou zanožíme těsně nad ledem, nártem přímo rovně směrem k ledu. Jakmile se dotkneme zoubkem ledu, levá brusle se přisune k pravé a až kolem sebe brusle projedou, na pravé noze se vzepřeme a z levé nohy se lehce odrazíme. Ještě než se naše tělo ocitne ve vzduchu, musíme se pro získání rotace natočit ven z kruhu ramena, paže jdou spodem při těle. Až je levá paže vpředu a pravá vzadu, tak se dostane naše tělo do malého výskoku a rotace. Z pravého zoubku přeskočíme na zoubky levé brusle a přitom vykonáme asi čtvrt otáčky, z levé opět na pravou s další čtvrt otáčkou, z pravé na levou s další čtvrt otáčkou a vše ukončíme přeložením levé nohy přes pravou, jako kdybychom chtěli překládat dál po kruhu. Při kroku se otočíme o 360°, přitom se třikrát odrazíme ze zoubku a snažíme se propínat nohy včetně špiček.

Paže při prvním vzepření na pravé noze plynulým pohybem zvedneme do vzpažení a s posledním překročením do přešlapu je vrátíme do polohy pro přešlapování.

Nejčastější chyby: žádné odrazy po odpíchnutí, nezadržené zadní rameno, málo propnuté nohy při přeskakování.

##### **„Kružítko“**

Ani toto nebylo v literatuře obsaženo. Může být zařazeno např. do krokové pasáže.

Nájezd požadovaný v testu je měsícová trojka, přešlap vzad, výjezd po pravé noze. Poté měníme postavení paží, ramen, boků i volné nohy. Celý trup se natočí zády do kruhu.

Levá ruka i rameno je vpředu, levý bok tlačíme na kruh, tak aby se levá volná noha vytočena v kyčelním kloubu a mírně pokrčená v koleni dostala úplně dovnitř kruhu za patu nohy jedoucí, asi ve vzdálenosti jedné a půl stopy. Jedoucí noha je „v koleni“ a



volná noha se zoubky pomalu začíná dotýkat ledu, až se do něho postupně zapíchnou a pravá noha jede zadní vnější oblouk okolo nohy pravé, jejíž brusle není nijak vytočená, ale je kolmo k ledu. Děti často mají nohu zapíchnout tak, že se opírají o malíček, což je špatně. Jakmile zastavíme, napneme obě nohy v koleni.

Nejčastější chyby: slabé přetočení trupu, zapíchnutá noha ve špatné poloze.

Oba prvky jsou také v testu č. 5.

### **6. 2. 5 Rittbergerův krok, „mávátka“ a vlnovky**

Rittbergerův krok

Jeho moderní podoba nebyla v literatuře popsána. Začínáme přední vnější měsícovou trojkou po kruhu. Po této se levou nohou vnitřní hranou odrazíme a držíme ji v překřížení před levou (např. jako v zadní křížené piruetě), po které jedeme zadní vnější oblouk. Začneme se natáčet do zadní vnější trojky, levou nohu zvedneme z ledu, ale držíme stále v překřížení. Zadní vnější trojku musíme provádět přes zadní část brusle. Po trojce volnou nohu přesuneme tak, aby mohla nasadit zadní vnitřní oblouk (mondový překrok), při něm jde pravá noha do unožení vzad. Následně pravou nohu přiblížíme zpět k levé a odrazíme se jí do výjezdu, který jedeme po pravé noze.

Děti často při zadním vnějším oblouku jedou po zoubcích, ale na této části brusle zadní vnější trojka nejde provést. Navíc vystrkují zadek a předklání trup. Při trénování tohoto obratu jim pomáháme podpíráním paží v záloktí, aby se naučili nadlehčit špičku jedoucí nohy a provádět obrat přes zadní část brusle. Stejný problém se vyskytuje u dvojtrojek, jak je již výše popsáno.

Nejčastější chyby: jízda po zoubcích, špatná technika obratu.

Rittbergerové kroky jsou v testu č. 2, jezdí se na obě strany.

„Mávátka“

V literatuře nebyly zmíněny, říká se jim také široké trojky nebo stříhy přes trojku. Začínáme vnější měsícovou trojkou po levé noze, po obratu položíme levou nohu do úkroku a jedeme na obou nohách vzad, levá je v podřepu na vnější hraně, pravá propnutá na vnitřní hraně, levá paže a rameno je vpředu, pravá paže a rameno vzadu, hlava směřuje k pravému rameni. Poté postavení vyměníme, paže jdou spodem tak, že bude levé rameno a levá paže vzadu a pravé rameno a paže vpředu, hlava natočena k pravému rameni, pravá noha je propnutá a jede po vnitřní hraně vzad a levá noha je v podřepu na vnitřní hraně v jízdě vzad. V tomto postavení přeložíme pravou nohou

přes levou (jako při překládání), levou nohou se odrazíme a poté ji vytočíme a nasadíme přední vnější oblouk, kterým začínáme novou širokou trojku.

„Mávátka“ jsou v testu č. 2, jezdí se po čáře, na obě strany.

### Vlnovky

Kromě malé vlnovky uvedené v teoretické části se v testu jezdí také vlnovka velká, jejíž moderní podoba nebyla v literatuře popsána. Skládá se ze dvou velkých oblouků jetých po jedné noze. Na začátku je proveden odraz nohou, která se poté stává nohou volnou, při něm jdeme do podřepu a během prvního oblouku ji zase propínáme. Když mineme pomyslnou osu, změníme hranu a jdeme zpět do podřepu, tím se nepřímo odrážíme. Při dokončování druhého oblouku jedoucí nohu propínáme.

Přední vnější vlnovka – odrazíme se do oblouku vpřed ven po levé noze, ale během celého oblouku držíme paže ve stále stejné poloze. Když přijíždíme k pomyslné ose, švihne volnou nohu do překřížení před levou, a když ji mineme, změníme hranu tím, že vyměníme držení ramen a paží, které jdou spodem, a švihem volné nohy do unožení vzad. Jedeme tedy přední vnitřní oblouk, který dokončíme jako obvykle.

Přední vnitřní vlnovka - začínáme obloukem vpřed dovnitř, který provedeme běžným způsobem. Po minutí pomyslné osy změníme hranu tak, že vyměníme držení ramen a paží a volnou nohu švihne do unožení vzad.

Zadní vnější – po celou dobu oblouku nezměníme držení ramen ani paží, ale volnou nohu přesunujeme do zanožení poníž, špička směřuje dolů k ledu. Za pomyslnou osou opět změníme hranu tím, že nohu švihne zpět do přednožení poníž. Jedeme oblouk vzad dovnitř, který dokončíme.

Zadní vnitřní – provedeme zadní vnitřní oblouk, za osou změníme hranu švihnutím volné nohy do přednožení poníž a trup natočíme záda do kruhu. Pro dokončení už jen vedeme volnou nohu do zanožení poníž.

## 6. 2. 6 Choctawové překroky a překřížený protioblouk

### Choctawové překroky

Nazývané také „okénka“, jezdí se diagonálně přes celé kluziště. Nikde v literatuře nebyly obsaženy. Rozjedeme se překládáním vzad doleva u krátkého mantinelu a nasadíme přední vnitřní oblouk po levé noze. Volná noha je v přednožení propnutá, ve stopě, špička vytočená. Pravé rameno i paži tlačíme hodně vzad, levé rameno i paži vpřed. Jedeme „v koleni“ a pánev musíme protlačovat co nejvíce vpřed. Druhá část toho prvku je zadní vnější oblouk po pravé noze. Nasadíme jej tak, že pravou volnou nohu vytočíme, patou do směru jízdy a ke špičce nohy pravé, jen velmi mírně se zvedneme z podřepu a překročíme na levou nohu. Poté jedeme zmíněný zadní vnější oblouk, pravá volná noha je vytočená v kyčelním kloubu, kolena směřují co nejvíce od sebe, špička je u paty nohy stojné. Levé rameno a paže je vzadu, pravé rameno a paže vpředu, pánev opět podsazená, jízda „v koleni“. Překroky opakujeme.

Nejčastější chyby: nedodržení hran, krátké oblouky.

Choctawové překroky jsou v testu č. 5, provedení na obě strany.

### Překřížený protioblouk

Podrobný popis tohoto prvku se v literatuře nenacházel. Říká se mu také cross roll a jezdí se ve čtyřech variantách, vždy po čáře.

Přední vnější – ramena i paže držíme po celou dobu prvku frontálně (upaženo) a mírně se natáčíme do směru jízdy. Začneme obloukem (předním vnějším) po levé noze, jedeme v podřepu, pravá volná noha je propnutá a pohybuje se ze zanožení do překřížení před nohu stojnou, kde nasadí. Před změnou nohy se nadzvedneme z podřepu a po změně jdeme zpět „do kolena“. Poté jedeme přední vnější oblouk po pravé noze. Nezapomínáme se odrážet.

Přední vnitřní – volná noha jde ze zanožení do přednožení, špička ve stopě. S tímto pohybem jdeme do podřepu a při změně nohy se z něj zvedáme. Při nasazení oblouku po pravé noze je levá paže a rameno vpředu, pravá paže a rameno v upažení, ale během oblouku navzájem svoje pozice spodním obloukem vyměňují.

Zadní vnější – na pravou nohu nasazujeme, když jedeme „v koleni“, trup natočen zády do kruhu, levé rameno a paže vzadu, pravé rameno a paže vpředu. Během oblouku

měníme spodním obloukem toto postavení, zvedáme se z podřepu, volná noha se přesouvá pod nohu jedoucí, kde v překřížení nasazuje.

Zadní vnitřní – paže držíme po celou dobu frontálně, mírně se natáčíme zády do směru jízdy. V okamžiku nasazení na levou nohu je tato v překřížení před pravou, jsme v podřepu. Pravá noha se stává volnou a jde z pod nohy jedoucí obloukem, těsně nad ledem před tuto nohu do překřížení, aby se nohy střídaly. Během oblouku se zvedáme z podřepu.

### **6. 3 Doplnění metodiky piruet**

Všechny piruety jsou popsány při provádění doleva, v normálním provedení je točíme po vnitřní hraně, jejich zadní variantu (přešlápnutou) po vnější hraně. Je možné točit přední piruety i po vnější hraně.

Začátečnickům neurčujeme, na kterou stranu mají točit, pouze jim ukážeme jak se zatočit a oni si vyberou, co je pro ně přirozenější a z toho zjistíme, jestli točí doprava, nebo doleva a na stejnou stranu budou také skákat skoky.

#### **6. 3. 1 Pirueta na obou nohách, „čápová“, vzpřímená křížená, zadní křížená**

Pirueta na obou nohách

Kromě způsobu popsaného v teoretické části je možné vyzkoušet i jiný pohyb nohou před piruetou, např. stoj rozkročný asi na délku jednoho a půl chodila, váha těla rovnoměrně na obou nohách. Jdeme do podřepu a zatlačíme do vnitřních hran obou bruslí tak, že levá noha se rozjede směrem vzad, pravá vpřed, ale obě brusle aktivně stahujeme k sobě, sjíždí se. Svěřence podporujeme, aby v piruetě setrvali co nejdéle a zvykali si tak na pocit při točení. Můžeme ji zkoušet na obě strany.

Nejčastější chyby: váha těla na patách a pád vzad.

„Čápová“ pirueta

Postavení jako v této piruetě bylo v literatuře popsáno, ale jako samostatná pirueta uvedena nebyla. V dotazníku ji uvedlo jako stádium vzpřímené piruety všech šest trenérů. Zprvu ji můžeme zkoušet z místa, jako výše uvedenou piruetu. Variantu bez

nájezdu uvedli dva trenéři. Jedná se o piruetu na jedné noze, kdy je volná noha v pozici „čáp“.

Čápková pirueta s nájezdem i výjezdem je v testu č. 1 a bruslař musí v pozici zatočit minimálně 4 otáčky.

#### Vzpřímená křížená pirueta

V nájezdu jedeme zadní vnitřní oblouk v poslední fázi po přední části brusle, až po zoubku, kterým se odrazíme při vjíždění do předního vnějšího oblouku po levé noze, kterým vjíždíme do piruety. Přeslapování vzad a zadní oblouk jsou jety po kruhu, předním vnějším obloukem vjíždíme směrem zpět a dovnitř tohoto kruhu, tak, že následná pirueta se točí uprostřed tohoto kruhu. Během zadního oblouku je volná noha v překřížení za nohou jedoucí, propnutá, trup zády do kruhu, paže v upažení. Při předním oblouku je levá paže v předpažení. Při prvních táčkách (centrování) držíme levou paži v upažení vpřed a pravou v upažení vzad, volnou nohu v přednožení propnutou. V této pozici máme nejlepší stabilitu. Nikdo z dotazovaných trenérů neuvěděl, že by se volná noha měla tlačit spíše vzad, jak píší v literatuře, což jsem v teoretické části neuváděla právě kvůli neaktuálnosti. Po vycentrování se brusle volné nohy opře nad koleno nohy stojné, koleno pravé nohy je hodně na straně, tato je vytočena v kyčelním kloubu. Současně s tímto pohybem spojíme ruce vy výši ramen, paže propnuté. Se stlačováním volné nohy (brusle) dolů po noze stojné, přitahujeme pěsti k hrudníku (lokty mohou zůstat odtaženy od těla a přitáhnout se až na úplný závěr pro rychlejší otáčení). Nohu můžeme stahovat dvěma způsoby – špičkou (zejména v zadní piruetě, pro nácvik rotace ve skoku; nebo patou, což je vhodnější pro samotnou piruetu). Vždy ji stahujeme v překřížení před stojnou nohou – proto název křížená pirueta.

Nejčastější chyby: oblouk vpřed ven jetý příliš rovně, nepřesná práce paží v nájezdu i předním vnějším oblouku, nezpevněné tělo.

Vzpřímená křížená přední pirueta je v testu č. 2 a minimální počet otáček je 8 (včetně otevřené pozice).

#### Zadní vzpřímená křížená pirueta

Zadní vzpřímenou piruetu točíme stejným směrem otáčení jako vzpřímenou přední piruetu, ale po druhé noze. Můžeme ji trénovat ze vzpřímené piruety a během otáčení přešlápnout na druhou nohu. Před přešlápnutím natočíme ramena včetně paží doprava,

které nasměrujeme vpravo, abychom s nimi mohli po přešlapu švihnout do upažení a získat tak rotaci. Jdeme do mírného podřepu a levou bruslí vnitřní hranou se odrazíme, potom ji zvedneme a držíme v přednožení, vytočenou v kyčelním kloubu, špička vytočená – stejná pozice, kterou jsem uváděla u vzpřímené piruety. Paže držíme také stejně, ale levé rameno si hlídáme mírně vpředu, poté následuje sbalení piruety. Také je možné ji cvičit z místa podobně jako přední vzpřímenou nebo ze samostatného nájezdu v podobě např. předních vnitřních oblouků, kdy poslední oblouku bude po pravé noze, při kterém během švihu paží přejdeme do zadní vnější hrany a začneme otáčení, volná noha je během oblouku vzadu a svoji pozici nezmění, ale otočí se tělo, takže volná noha bude během otáčení vpředu. Opět si hlídáme levé rameno mírně vpředu, obě ramena ve stejné výšce, pánev protlačujeme vpřed, záda zpevněná. Výjezd z této piruety je po stejné noze, po které se otáčíme, tedy pravé. Ke konci otáčení paže i volnou nohu mírně odtáhneme, jdeme do podřepu a zanožením a opětovným zvýšením postoje jedeme výjezd, držení paží jako obvykle. Zadní vysoká pirueta je v testu č. 5 pro chlapce, minimálně 8 otáček.

Ve vzpřímené piruetě můžeme například zaklonit hlavu nebo různými způsoby vytáhnout volnou nohu, přičemž musí stojná noha být co nejvíce propnutá.

### **6. 3. 2 Nízká pirueta**

Pro mnoho dětí je piruetou nejnáročnější. Přední vnější oblouk nasazujeme v podřepu a během přesunování volné nohy přes unožení obloukem do přednožení bychom se měli dostat do konečné pozice dřepu. Jak jsem již u cviku „kozáček“ zmiňovala, nízká pozice je počítána pouze, je-li stehno stojné nohy minimálně rovnoběžně s ledem. Je potřeba co nejvíce nohu ohnout v kotníku, aby holenní kost svírala s ledem co nejostřejší úhel.

Poloha volné nohy nebyla v literatuře řešena. Z dotazníku je zřejmé, že všichni trenéři vyžadují, aby jejich svěřenci měli nohu propnutou v kolenní. Nejdůležitější je držet tělo nakloněno co nejvíce vpředu, aby nedocházelo k přenesení váhy těla vzad a pádu.

Nízkou piruetu také můžeme točit s volnou nohou na straně, nebo vzadu (v překřížení pod nohou stojnou). Tyto pozice můžeme trénovat při jízdě vzad, jak jsem již uváděla.

Při nízké piruetě můžeme například změnit i pozici ramen a paží (vytočit se zády do kruhu) nebo rukama uchopit brusli volné nohy a přitáhnout čelo k jejímu kolenní.

Nejčastější chyby: pokrčená volná noha.

Nízká pirueta je v testu č. 3 (minimálně 3 otáčky).

Po zvládnutí přední nízké piruety není přešlápnutá tak obtížná. Jedná se nízkou piruetu točenou po druhé noze ve stejném směru otáčení, jinak řečeno nízká zadní. Brusle jsou při přešlapu na šířku boků, nikam se nevytáčí, hýždě nezvedáme vůbec nebo jen velmi málo, pravou paži upažíme a poté švihem vrátíme zpět.

Nízká přešlápnutá pirueta může být součástí kombinované piruety se změnou nohy (minimálně 4 otáčky), což obsahuje test č. 5.

### **6. 3. 3 Pirueta ve váze (libela)**

Již v nájezdovém oblouku máme trup předkloněn a volnou nohu zvedáme do požadované pozice (koleno nad úroveň boků), stojná noha jede „v koleni“, jakmile přejdeme z oblouku do otáčení, stojnou nohu během několika otáček propneme, avšak libela točená na pokrčené noze je správně provedená libela, protože rozhodující je volná noha. Hlídáme si, abychom měli volnou nohu přímo vzadu a neubíhala nám doprava a dolů. Držení paží podle literatury je levé rameno a paže vpředu, pravé rameno i paže vzadu (připaženo). Toto držení uvedl jeden trenér. Zbytek trenérů preferuje pozici upažení vpřed (ruce jsou široce otevřené, svírají písmeno „V“). Při této pozici děti nehrbí záda. Po natrénování této základní pozice je možné držet paže různě - mezi upažením a připažením, kdy levé rameno tlačíme proti volné noze a všechno zádové svalstvo je zpevněno, stejně tak hýžděové; nebo obě ruce připaženy, spojeny za zády, atd. Hlava je zvednuta.

Když zvládáme základní libelu, můžeme různě uchopovat volnou nohu, nebo vytáčet trup – břicho směřující do strany nebo nahoru.

Nejčastější chyby: povolená záda.

Libela je součástí kombinované piruety v testu č. 4 (min. 4 otáčky).

Při provádění přešlapu již během pohybu volné nohy, která jde do přešlápnutí vysokým obloukem, si hlídáme pravé rameno nahoře a držíme ho tak potom až do konce piruety. Levá noha jde do libely také obloukem. V přešlápnuté piruetě tlačíme rameno proti volné noze a směrem nahoru.

Přešlápnutá libela může být zařazena do kombinované piruety se změnou nohy.

Nejčastější chyby: nezadržené pravé rameno.

Přešlápnutá libela je prvkem testu č. 5 (4 otáčky) a může být zařazena do piruety se změnou nohy v testu č. 5. (4 otáčky)

## 6. 4 Doplnění metodiky skoků

Všechny skoky jsou popsány při provedení doleva.

Je zvykem trénovat první pokusy skoků z místa nebo pomalého nájezdu, jednoduché i dvojité. Podle zdatnosti nájezd zrychlujeme.

Pro lepší představu uvádím, že při skoku jednoduchém (vyjma Axel-Pauslenového skoku) není třeba přitahovat paže na hrudník, ale mohou být předpaženy zevnitř. Ani nohy nebalíme tak jako u dvojitého provedení. Ve dvojitěm skoku (a jednoduchém axelu) rotujeme, jako když točíme zadní vzpřímenou piruetu. Levá volná noha je v překřížení před levou, velmi těsně přitažena tak, že jsou brusle u sebe.

U všech skoků po odrazu propínáme obě nohy a dopadáme vždy přes zoubek do podřepu. Vždy musíme zastavit rotaci zadržením levého ramene a levé paže vpředu a pravého ramene a pravé paže vzadu a jet výjezdový oblouk.

### 6. 4. 1 Kadet a Axel – Paulsenův skok

Kadet

Během odrazového oblouku je vhodný mírný předklon trupu. Ohledně švihů volné nohy – zde je vidět, že některý obsah metodiky v literatuře je opravdu zastaralý. Nikdo z dotazovaných trenérů neučí děti kadeta skákat s propnutou švihovou nohou, nýbrž pokrčenou v kolenu, švihat co nejvyšší stehno. Ve vzduchu se jí snažíme propínat a dopadáme na špičku. Také je důležitá poloha hlavy – v druhé fázi nájezdového oblouku směřuje vlevo, v odrazovém oblouku a při odraze se natáčí ještě více dovnitř jetého oblouku, její poloha se jakoby zastaví a ve výjezdu směřuje k pravému rameni.

Kadeta můžeme skákat ještě např. z přešlapu vpřed a valčíkové trojky.

Axel – Paulsenův skok

Děti se snaží skok hned po odrazu sbalit, aby co nejrychleji rotovali. Toto musíme hlídat a vysvětlit jim, že je třeba se první dostat do vzduchu a získat výšku, počkat až se otočíme o půl obratu a až posléze přitahovat paže na prsa a přitáhnout levou nohu do překřížení před pravou, přičemž se snažíme o co nejužší sbalení – držíme u sebe stehna, lýtko i brusle (jako zadní pirueta). Bruslař někdy neudrží takové úzké sbalení nohou a má u sebe stehna a kolena, ale lýtko ani brusle ne, volná noha je odstředivou silou odtahována od osy otáčení, to potom brání rychlé rotaci. Dáváme na to tedy pozor. Další chybou je, když bruslař nevede paže spodem přes připažení, ale stranou přes



upažení. To ubírá výšce skoku, protože švih paží ze spodu nahoru nás dostává do vzduchu, a také se paže tímto pohybem velmi obtížně přitahují na prsa.

Nyní bych chtěla zmínit několik věcí opět ohledně švihové nohy. Nohu šviháme pokrčenou, jak je potvrzeno u kadeta, stehnem nahoru, aby byl mezi stehny při odrazu co největší prostor. Po zaujmutí zadní rotace se švihová noha napíná. Také švih obloukem okolo nohy odrazové není správný, to narušuje celou osu otáčení a znesnadňuje zadní rotaci. Volná noha by měla jít spíše rovně kolem nohy odrazové. V odrazovém oblouku a potom po celou dobu skoku si hlídáme levé rameno vpředu a pravé vzadu. Pokud pravé rameno pustíme vpřed, rotace se potom těžko zastavuje. V odrazovém oblouku před samotným odrazem mírně předkloníme trup, ale ihned po odrazu se narovnáme, při dopadu se opět mírně předkloníme.

Při odrazu bychom měli cítit propnutou špičku odrazové nohy a jít přes tuto špičku dopředu a nahoru.

V letové fázi se snažíme hodně stahovat hýžd'ové svalstvo, zpevnit záda a propínat nohy.

Nejčastější chyby: nepřesný švih paží a volné nohy, volná noha v letové fázi ve špatné pozici, nezadržení ramen, nepropnutí celého těla ve vzduchu.

#### **6. 4. 2 Salchowův skok, toeloop a Rittbergerův skok**

##### **Salchowův skok**

Měsícovou trojku jedeme po větším kruhu, ale v poslední fázi odrazového oblouku zatočíme více do kruhu, takže jedeme po vnitřní hraně přední části levé brusle, až se nakonec dostaneme na zoubek, ze kterého provádíme odraz. Během odrazového oblouku se volná noha pohybuje vpřed, ze zanožení přes unožení, je zpevněná a nízko nad ledem. Současně se natáčí i boky, ramena i trup směrem do skoku, ale levé rameno si hlídáme vpředu. Paže jdou z upažení mírně k tělu a na jedoucí noze jdeme do podřepu. V okamžiku odrazu je vyšvihnuta pravá noha před nohou levou, je pokrčena, stejně jako u kadeta, stehno a koleno vytahujeme do výšky. Ve stejném okamžiku jsou paže vyšvihnuty do předpažení zevnitř, pravá paže směřuje k levému rameni.

V literatuře bylo uvedeno, že špičku švihové nohy vedeme vytočenou doprava. Názory trenérů se shodují v tom, mít špičku rovně, nebo i vtočenou do kruhu. Nikoli tedy vytočenou, vidíme další neaktuálnost. Při pohybu volné nohy zezadu dopředu před odrazem je špatně, pokud jde obloukem daleko okolo nohy stojné a navíc nezpevněná moc vysoko nad ledem.

Nejčastější chyby: malý podřep na odrazové noze před odskokem, volná noha před odrazem pohybující se obloukem vysoko nad ledem.

Při dvojitém salchowu rotujeme stejně jako u axela, první půlobrat ještě nebalíme, počkáme si na zadní rotaci. Poté ruce přitáhneme k tělu, levou nohu do překřížení před pravou.

#### Toeloop

Při jetí odrazového oblouku a zanožování volné nohy držíme stále levé rameno i paži vpředu, levou paži v upažení. Až v okamžiku dotyku zoubků ledu se začne trup natáčet do skoku, přitom přijíždí pravá noha k levé a jejích propínáním je proveden odraz. Paže jdou mírně spodem, pravá ruka směřuje k levému rameni.

Toeloop je skok, který tvoří kombinace, můžeme ho odskočit z výjezdového oblouku kteréhokoli skoku.

Pro dvojité provedení platí i zde, že musíme půl obratu ve vzduchu počkat, než začneme balit, abychom byli v zadní rotaci.

Nejčastější chyby: nedostatečné natočení trupu.

#### Rittbergerův skok

V poslední fázi odrazového oblouku jdeme hodně do vnější hrany, jedeme po přední části brusle a oblouček se zatočí směrem dovnitř kruhu, natáčíme i trup, ale levé rameno si hlídáme vpředu, odskakujeme ze zoubku. Pravou paží směřujeme při odskoku k levému rameni, pánev protlačujeme vpřed, nikoli dozadu ani nikam do strany. Volnou nohu držíme během letu před odrazovou. Rittbergera odskakujeme z jedné nohy. Rittberger je rovněž skok, který vytváří kombinace, je možné ho odskočit hned po dopadu jiného skoku.

Nejčastější chyby: přetočení ramen před odskokem, vysazený bok.

### **6. 4. 3 Flip, Lutzův skok a Robertsonův skok**

#### Flip

Po trojkovém obratu musíme zadržet levé rameno a paži vpředu, pravé rameno a paži vzadu, jedeme téměř rovně, ale po vnitřní hraně. Je třeba si dávat pozor, abychom opravdu odskakovali z vnitřní hrany, kdybychom odskakovali z hrany vnější, jednalo by se o skok Lutzův. Pravou nohu zapichujeme do ledu přímo rovně za sebe, zpevněnou a nijak nevytočenou, špička je rovně v prodloužení nohy, napnutou a předtím je těsně nad

ledem, nezapichujeme z výšky. Levá noha je v podřepu. Poté k ní levá noha přijíždí, a když se míjejí, tak opouští led ve stejný okamžik a jsou propnuté. Během sjíždění nohou se do skoku natáčí trup, pravá ruka švihá k levému rameni, levá ruka jde mírně spodem do směru skoku. Hlídáme, aby pravé rameno nebylo při odrazu níž než levé.

Nejčastější chyby: volná noha zapichující se do ledu příliš shora, pokrčená a moc vpravo, slabá a nepřesná práce paží – okolo přes upažení, pravé rameno při odrazu nízko.

#### Lutzův skok

Zde si dáváme pozor, abychom při odskoku jeli na levé noze po vnější hraně.

Kdybychom jeli po hraně vnitřní, skákali bychom prakticky flipa. Proto jsou si tyto dva skoky velmi podobné. Odrazový oblouk jedeme po pravé noze, natočíme se zády do kruhu, levé rameno a paže vpředu, pravé rameno a paže vzadu.

#### Robertsonův skok

Nebyl v literatuře zmíněn. Je nazýván také wolley. Nájezdem je měsícová trojka po levé noze, během zadního vnitřního oblouku přešlápneme na pravou nohu a jedeme odrazový zadní vnitřní oblouk, obě paže jdou vpravo. S odrazem paže šviháme vlevo, pravá ruka směřuje k levému rameni. Dopad je na pravou nohu vnější hranu.

## 7 DISKUZE

Dotazník vyplnilo 6 trenérů z celkem 3 krasobruslařských klubů. Otázky v dotazníku byly směřovány tak, aby zachytily mezery v odborné literatuře nebo vyjádřily rozpor či souhlas s metodikou, která se v ní nachází, a tím potvrdily nebo vyvrátily hypotézy vyjádřené na začátku zkoumání a odpověděly tak na problémy této diplomové práce. Dotazník tvořilo 19 otázek, na každou z nich mohl respondent odpovědět vlastními slovy, u 12 otázek mohl odpověď vybrat z uvedených.

Ani jeden ze šesti trenérů nikdy nepoužil pomocnou tyč jako oporu pro svěřence začátečníky. V několika knihách se toto doporučuje. Vidíme tedy, že hned u první otázky se potvrdily rovnou tři hypotézy – H2, H4, H5 – metodika ohledně tohoto není v literatuře aktuální, liší se od názorů a zkušeností trenérů a názory a zkušenosti trenérů se navzájem neliší.

Jako první cvik s dětmi, které stojí na ledě poprvé, dělá pět trenérů stejný cvik, nazývají jej různými způsoby – pochodování se zvedáním kolen a sklouznutí, „řapání“ a posunování vpřed, chůze s dupáním. Jeden trenér uvedl pojem „chůze“.

O chůzi s přidupáváním se zmiňuje pouze jedna kniha, o pochodování žádná. Potvrdila se hypotéza o doplnění metodiky – H3 a také H4 (rozdíl literatury a názor trenéra) a H5 (zkušenosti trenérů se navzájem příliš neliší).

Metodika v literatuře radí při jízdě stromečku dávat při jízdě po levé noze mírně vpřed pravou paži a naopak. Toto nyní nepraktikuje ani jeden z trenérů. Vidíme potvrzení hypotéz H2, a k tomu H3, H4, H5 (neaktuálnost literatury, rozlišnost zkušeností trenérů od literatury, stejnost názorů trenérů).

V knihách je normální držení paží v upažení poníž. Toto praktikuje pouze jeden trenér ze šesti. Zbýlých pět trenérů preferuje držet paže v upažení, jakoby dlaně hladily led, nebo aby byly paže rovnoběžně s ledem. Jsou potvrzeny hypotézy H2, H3, H4, H5.

Stejně tak je tomu s mírným předklonem v základním postoji, který upřednostňuje jeden trenér. Pět trenérů vyžaduje, aby jeho svěřenci měli trup rovně. Potvrzení H2, H4, H5.

Nejčastější chyby při překládání vpřed jsou: odrážení se zoubky, slabé odrazy, druhý odraz často chybí, jízda málo „v koleni“, málo natočené ramena a paže na kruh, slabě překřížené nohy, přebytečná práce trupu a paží.

Překládání vzad: stejné – jízda málo „v koleni“, slabé odrazy, druhý odraz často chybí, málo natočené ramena a paže na kruh, samotné přeložení špatně, přebytečná práce trupu a paží. Dále malý nášlap (úkrok), nepodsazená pánev (vystrčený zadek), jízda po zoubcích.

Ověřeny byly hypotézy o doplnění metodiky – H3. Také H4, H5.

V knihách autoři uvádí, že při překládání se plynule zvedáme z podřepu a zase do něho jdeme zpět. Všech 6 trenérů chce, aby bruslaři zůstali při překládání spíše „v koleni“, tedy se nezvedali z podřepu. Potvrzeny H2, H3, H4, H5.

V některé literatuře bylo psáno, že při překládání vzad se má noha místo ukročení položit hned vedle nohy druhé, nebo udělat malý úkrok. Čtyři trenéři uvedli různými vyjádřeními stejnou myšlenku – úkrok by měl být tak velký, aby svěrenec byl v co největším podřepu, aby druhá noha byla napnutá a odraz co nejefektivnější. Dva názory byly taktéž o dostatečném úkroku. Potvrzeny hypotézy H1, H3, H4, H5.

Ohledně překládání vzad byl v knize ještě jeden poznatek, že se noha, co přejíždí před druhou, mírně zvedá. Toto netoleruje ani jeden ze šesti trenérů. Potvrzeny H2, H3, H4, H5.

Změna postavení těla při jízdě oblouků vpřed ven/dovnitř nebyla v knihách příliš popsána. Polovina trenérů si myslí, že se paže, ramena, boky a volná noha se začínají měnit ve stejný okamžik, polovina chce, aby je bruslaři měnili postupně. Jsou zde tedy dva způsoby, ale stále byla metodika doplněna. Potvrzení H3.

Oblouky vzad ven/dovnitř nebyly nikde popsány tak, jak se v dnešní době jezdí v testech. Změna postavení těla probíhá podle všech trenérů postupně. Potvrzeny všechny hypotézy - H1, H2, H3, H4, H5.

Preference strany v krasobruslení nebyla v ani jedné knize řešena. Všech šest trenérů uvádí, že dětem neurčují, na kterou stranu mají první piruetu točit, a nechají je, ať si

stranu samy zvolí. Dva trenéři navíc dělají cviky mimo led, podle kterých poznají, kterou dítě preferuje stranu. Určitě by tedy nebylo dobré dítěti určit, kam se má točit, aniž bychom se zajímali, jakou má preferenci. Potvrzení H1, H3, H5.

Všichni trenéři uvedli jako stádium vysoké piruety piruetu „čáповou“. Tuto nezmiňuje ani jeden autor. Dva trenéři také rozlišují čáповou piruetu bez nájezdu a s nájezdem. Potvrzeny H1, H2, H3, H4, H5.

Vysokou vzpřímenou piruetu má bruslař podle metodiky točit s volnou nohu v unožení a poté ji překřížit. Toto potvrdili i všichni trenéři, ale tři z nich uvedli ještě mezipozici – noha v přednožení zkrřížmo. Z poloviny se tedy ověřily všechny hypotézy H1, H2, H3, H4 i H5.

V nízké piruetě opět všichni trenéři vyžadují, aby bruslaři měli volnou nohu propnutou. Ověřeny H2, H4, H5.

Pro piruetu ve váze čtyři trenéři nejčastěji preferují mít paže upaženy vpřed. Jeden trenér je pro polohu upaženo dolů a jeden trenér volí různé polohy paží. Opět se tedy rozlišují jejich názory od toho, co je v literatuře, kde je psáno mít levou paži vpředu a pravou vzadu. Potvrzeny H2, H3, H4, H5.

Otázka ohledně skoku kadet ukazuje, jak se může v průběhu času změnit metodika, protože všichni trenéři učí kadeta skákat s pokrčenou švihovou nohou. Nikoli s napnutou, jak je tomu ve všech knihách. Potvrzení hypotéz H2, H3, H4, H5.

Velice podobně je to s otázkou o Salchowovém skoku, kdy čtyři trenéři chtějí, aby bruslaři švihali špičkou rovně, jeden trenér špičkou spíše vtočenou a pouze jeden souhlasí s literaturou, kdy má být špička vytočena. Ověřeny H2, H3, H4, H5.

Odpovědi v poslední otázce dotazníku vyjadřují, že čtyři trenéři považují některou metodiku v literatuře, kterou kdy četli, za nemoderní a zastaralou a také zmiňují, že je literatury málo, tudíž obsah považují za průměrný až nedostatečný. Průměrně celkově ohodnotili literaturu o metodice krasobruslení známkou 3. Potvrdily se tedy hypotézy H1, H2, H5.

H1: Předpokládám, že v odborné literatuře nebudou popsány všechny prvky, které mají trénovat děti mladšího školního věku.

Z 19 otázek byla tato hypotéza potvrzena v 5 z nich. Ve výzkumné části je vypracována metodika 11 prvků, které se v literatuře nenacházely, tím je hypotéza potvrzena.

Platí, že v odborné literatuře nejsou popsány všechny prvky, které mají trénovat děti mladšího školního věku.

H2: Předpokládám, že aspoň u 8 prvků nebude metodika v odborné literatuře aktuální. Byla potvrzena v 15 otázkách a během ověření v tréninku a konzultacích s trenéry. Ve výzkumné části je u 9 prvků metodika aktualizována.

Platí, že u více než 8 prvků není metodika v odborné literatuře aktuální.

H3: Předpokládám, že po konzultacích s trenéry a ověření v tréninku, bude možné metodiku doplnit.

Tato hypotéza byla v dotazníku potvrzena 15 krát. Metodika byla ověřena v tréninku a ve výzkumné části je na základě konzultací doplněno to, co v literatuře nebylo, nebo bylo neaktuální.

Platí, že po dotázání se trenérů, ověření metodiky v tréninku a konzultacích s trenéry bylo možné metodiku doplnit.

H4: Předpokládám, že se názory, zkušenosti a znalosti dotázaných trenérů budou ohledně metodiky aspoň 10 prvků lišit od toho, co je v literatuře.

Hypotéza byla potvrzena v 16 otázkách, z toho vyplývá, takže se týká minimálně 16 prvků. Hypotéza byla potvrzena také v průběhu konzultací, viz výzkumná část.

Platí, že se názory, zkušenosti a znalosti dotázaných trenérů ohledně metodiky více než 10 prvků liší od toho, co je v literatuře.

H5: Předpokládám, že zkušenosti, znalosti a názory trenérů se nebudou navzájem lišit. Potvrzena 18 krát v dotazníku a opět během konzultací.

Platí, že se zkušenosti, znalosti a názory trenérů navzájem neliší.

## 8 ZÁVĚR

Cílem této práce bylo zmapovat metodiku základních prvků krasobruslení v tréninku dětí mladšího školního věku. Konfrontovat ji s názory trenérů a ověřit ji v tréninku. Po konzultaci s trenéry navrhnout na základě jejich zkušeností a znalostí její doplnění.

Na základě realizace výzkumu a doplnění metodiky jsem cíl splnila.

V teoretické části je popsáno těchto 27 prvků: základní postoj, první kroky na ledě, jízda v dřepu vpřed/vzad, jízda po jedné noze vpřed/vzad, „rybičky“ vpřed/vzad, vlnovky vpřed/vzad, „stromeček“ vpřed, výskok snožmo a s obratem, brzda, „holubička“, „kozáček“, překládání, oblouky vpřed ven/dovnitř, měsícová trojka, valčíková trojka, vlnovka po jedné noze, pirueta vzpřímená, nízká, libela, ukloněná/zakloněná, kadet, Axel-Paulsenův skok, Salchowův skok, toeloop, Rittbergerův skok, flip, Lutzův skok.

Ve výzkumné části je u 9 prvků metodika aktualizována, další prvky jsou okomentovány novými poznatky, které v literatuře nebyly. Za hlavní přínos považuji vypracování metodiky 11 nových prvků, které se v literatuře vůbec nenacházely.

Během zkoumání bylo potvrzeno všech pět hypotéz, které jsem si před výzkumem formulovala.

Na problémy, které tato diplomová práce nastolila, je možné odpovědět a učinit tyto závěry:

**1. V odborné literatuře nejsou popsány všechny prvky, které jsou základem krasobruslení dětí mladšího školního věku.** Jedná se o těchto 11 prvků, jejichž metodiku jsem vypracovala po konzultaci s dalšími trenéry a jsou součástí výzkumné části této diplomové práce: brzda do „T“, stříhy přes trojku („mávátka“), mondový krok, mohawkový krok („amerikán“), „kružítka“ zadní, překřížený protioblouk vpřed a vzad, špičkové kroky, robertson, Salchowové trojky, toeloopové trojky, choctawové překroky („okénka“).



**2. V literatuře není veškerá metodika prvků aktuální, a to u těchto 9 prvků:** první pochodování na ledě, zadní vnitřní „stromeček“, „čápová“ pirueta, oblouky vzad ven i dovnitř, Rittbergerův krok, kadet, Salchowův skok, vysoká vzpřímená pirueta přední i zadní, vlnovka vpřed/vzad ven/dovnitř.

**3. Metodiku bylo možné po dotázání, konzultacích a po ověření v tréninku doplnit.**

U 9 prvků byla metodika pozměněna, co se aktuálnosti týče. U dalších 18 prvků byla metodika doplněna poznatky získanými během konzultací a ověřování v tréninku. Jak již výše uvádím, byla doplněna metodika 11 nových prvků.

**4. Názory a zkušenosti trenérů ohledně metodiky minimálně 16 prvků se lišily od toho, co bylo uvedeno v odborné literatuře.** Toto vyplývá z výsledků dotazníkového šetření.

**5. Názory a zkušenosti trenérů se navzájem nelišily.** V dotazníku, který měl 19 otázek, trenéři v 18 otázkách odpověděli shodně nebo vyjádřili velmi podobnou odpověď. Shodnost jejich názorů a zkušeností se ukázala i během konzultací.

Byla bych velmi ráda, kdyby tato diplomová práce byla obohacením pro další trenéry krasobruslení, učitele, studenty, nebo kohokoli, kdo se zajímá o metodiku krasobruslařských prvků pro děti mladšího školního věku. Vždy je ale třeba myslet na individuálnost bruslařů a na to, že každý jeden prvek může každé dítě provádět trochu jinak a přece správně.

## 9 SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY

1. Babická, D. *Porovnání systémů hodnocení krasobruslení*. Diplomová práce. Praha: Univerzita Karlova, 2009
2. Bartoň, B. Havránková D. *Vybrané kapitoly z didaktiky tělesné výchovy II. Bruslení, krasobruslení, lední hokej, rychlobruslení*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1982
3. Bubenková, J. *Sportovní příprava III. Bruslení a základy krasobruslení*. Olomouc: Pedagogická fakulta Univerzity Palackého, 1986
4. Dědič, J. *Krasobruslení*. Praha: Olympia, 1979
5. Dědič, J. *Metodika krasobruslení*. Praha: Sportovní a turistické nakladatelství, 1961
6. Dědič, J. *Světové piruety*. Praha: Olympia, 1976
7. Hrázská, G. *Krasobruslení*. Praha: Grada, 2006 ISBN 80-247-0984-8
8. Kučera, M. Kolář, P. Dylevský, I. *Dítě, sport a zdraví*. Praha: Galén, 2011 ISBN 978-80-7262-712-7
9. Maňák, J. *Cesty pedagogického výzkumu*. Brno: Paido, 2004
10. Starcová, M. *Základní bruslařský výcvik pro děti ve věku od 5 do 8 let*. Bakalářská práce. Brno: Masarykova Univerzita, 2009
11. Šťastná-Königová, J. *Nekonečné stopy bruslí*. Praha: Olympia, 1985

### INTERNETOVÉ ZDORJE

12. <http://cs.wikipedia.org/wiki/Krasobruslen%C3%AD> 12. 6. 2012

13. [http://cs.wikipedia.org/wiki/Michal\\_Březina](http://cs.wikipedia.org/wiki/Michal_Březina)
14. [http://cs.wikipedia.org/wiki/Tomáš\\_Verner](http://cs.wikipedia.org/wiki/Tomáš_Verner)
15. <http://czechskating.org/dokumenty/264.pdf> 10. 6. 2012
16. <http://czechskating.org/dokumenty/265.pdf> 10. 6. 2012
17. <http://czechskating.org/dokumenty/472.pdf> 25. 5. 2012
18. <http://czechskating.org/dokumenty/497.pdf> 25. 5. 2012
19. <http://czechskating.org/dokumenty/504.pdf> 25. 5. 2012
20. <http://czechskating.org/dokumenty/508.pdf> 25. 5. 2012
21. <http://czechskating.org/dokumenty/512.pdf> 25. 5. 2012
22. [http://en.wikipedia.org/wiki/File:Sit\\_spin.jpg](http://en.wikipedia.org/wiki/File:Sit_spin.jpg) 12. 6. 2012
23. <http://figureskating.about.com/od/figureskatingtechnique/tp/spins.htm> 12. 6. 2012
24. <http://figureskating.about.com/od/olympiceskatingevents/tp/olympicmoves.htm>  
12. 6. 2012
25. <http://michellekwan.fateback.com/photos/tfb.htm> 12. 6. 2012
26. <http://silvercircles.blogspot.cz/2011/01/us-figure-skating-and-me.htm> 12. 6. 2012
27. <http://whotalking.com/flickr/Ashley+Wagner> 12. 6. 2012
28. <http://www.krasobru.wz.cz/Krasobruslari.htm> 25. 5. 2012

## **10 PŘÍLOHY**

Dotazník

Ukázky